

Summertime Guide 2019

Wellness * Books * Movies * Art * Cars * Food * Wine * Travel

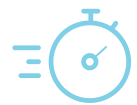


Περιεχόμενα



A Note from αθηNEA

4



Productivity

Οργανωθείτε Τώρα,
Ευχαριστείστε Μας Αργότερα

6



Wellness

Αφιέρωμα στα Asian Spa

10



Health

Αντηλιακά: Αλήθειες
και Ψέματα

14



Books

6+6 Προτάσεις Βιβλίων για
Μικρούς και Μεγάλους

22



Movies

11 Ταινίες στα Φετινά Θερινά

30



Art

Οι #MustSee Εκθέσεις
του Καλοκαιριού

36



Cars

Αθήνα 2019: Ο Γύρος της
Ευρώπης σε 5 Φωτογραφίες

42



Restaurants

Αφιέρωμα στο GB Roof
Garden Restaurant & Bar

48



Wine

Τα Κρασιά του
Φετινού Καλοκαιριού

52



Foodies

Αφιέρωμα: Gourmet
Sandwiches

60



Recipes

9 Συνταγές για το Καλοκαίρι

66



Travel

Ταξιδιωτικοί Προορισμοί
σε Ολόκληρη τη Χώρα

76



Music

Το Καλοκαιρινό Playlist
της αθηNEAs

92

A Note from αθηNEA

Τι γεύση έχει το καλοκαίρι; Τι άρωμα; Τι ήχους σκέφτεστε στο άκουσμα της λέξης; Τι εικόνες σας φέρνει στο μυαλό;

Κάθε χρόνο, εκεί κάπου στα μέσα του χειμώνα, η ανάγκη είναι τόσο έντονη που νιώθω ότι μπορώ σχεδόν να αγγίξω αυτό το αγαπημένο ελληνικό καλοκαίρι. Τόσο ζωντανές είναι οι αισθήσεις μου όταν το φέρνω στο νου μου.

Οι αναμνήσεις μου ξυπνούν τη διάθεση και υφαίνω σχέδια για όταν ο καιρός θα είναι πιο ζεστός. Φαντάζομαι τον εαυτό μου μαυρισμένο και χαλαρό. Υπόσχομαι ότι δεν θα χάσω φέτος βουτιά για βουτιά, θερινό για θερινό, συναυλία για συναυλία. Η λίστα με τα βιβλία που θα διαβάσω είναι ατελείωτη, όπως ατελείωτα είναι και όλα αυτά που είμαι σίγουρη ότι θα καταφέρω να χωρέσω στους 3 καλοκαιρινούς μήνες.

Και να' μαι, κάπου στα μέσα Ιουλίου, να συνειδητοποιώ ότι ήδη το μισό καλοκαίρι βρίσκεται πίσω μου κι ούτε που το έχω καταλάβει.

Ψυχραιμία. Τα καλύτερα έρχονται, αρκεί να ανασκουμπωθούμε και να βαλθούμε να αξιοποιήσουμε στο έπακρο το τώρα, όχι το μετά. Ο οδηγός αυτός μου έδωσε μια σειρά από ιδέες και έμπνευση για το πώς να κάνω ακριβώς αυτό.

Εύχομαι να λειτουργήσει το ίδιο ευεργετικά και για εσάς!

Μαριάννα Σκυλακάκη
Editor-in-chief, αθηNEA





PRODUCTIVITY

Αύγουστος: Ο Πιο Χρήσιμος Μήνας

Οργανωθείτε Τώρα, Ευχαριστείστε Μας Αργότερα



Πολλές φορές θα ακούσετε από τον Αύγουστο την ευχή για “καλή χρονιά” - ακαδημαϊκή, σχολική, εργασιακή. Όπως και να το κάνουμε, η χρονιά μάλλον επανακαθορίζεται πιο πολύ τον Σεπτέμβριο παρά τον Ιανουάριο. Για να σας βρει βέβαια το ξεκίνημα σε φόρμα, θα κάνει μεγάλη διαφορά να έχετε βάλει τις κατάλληλες βάσεις από πριν. Να έχετε λύσει μια σειρά από εκκρεμότητες, να έχετε καθαρίσει το μυαλό σας και να έχετε ήδη κάνει κάποια βήματα που θα σας βοηθήσουν να ξεκινήσετε δυναμικά με το που επιστρέψετε από τις διακοπές. Ο Αύγουστος είναι ο πιο χρήσιμος μήνας του χρόνου και όμως τείνουμε να τον υπο-αξιοποιούμε. Αυτό όμως αλλάζει από σήμερα κιόλας.



Fewer Resolutions

Σας προτείνουμε να κάνετε μια μεγάλη βόλτα (αν έχετε και θέα κατά τη διάρκεια του περιπάτου σας, ακόμη καλύτερα) και να αφιερώσετε λίγο χρόνο στις σκέψεις σας. Στην επιστροφή, καθίστε κάπου ήσυχα, με ένα χαρτί κι ένα μολύβι, και ορίστε τα δικά σας resolutions για τη νέα χρονιά. Κοιτάξτε πίσω, μετρώντας αυτά που καταφέρατε, τις φετινές απογοητεύσεις (π.χ. ότι δεν βρήκατε εισιτήριο για τη Florence), αλλά και όλα όσα σας απασχολούν. Ποιοι είναι οι στόχοι σας; Όσο πιο συγκεκριμένοι γίνετε, τόσο καλύτερα. Από τους στόχους σας διαλέξτε 5 το πολύ και σκεφτείτε πώς θα τους κάνετε πραγματικότητα, βήμα-βήμα. Όσο για τους άλλους; Ξεχάστε τους. Ο χρόνος είναι το πιο πολύτιμο αγαθό, επομένως οφείλουμε να τον ξοδεύουμε όσο το δυνατόν πιο συνειδητά. Θυμηθείτε τους στόχους αυτούς σε ένα χρόνο πάλι.



Hobby Time

Αν στους στόχους σας συγκαταλέγεται κάποιο χόμπι, τώρα είναι η ώρα να βρείτε πώς θα το εντάξετε στην καθημερινότητά σας με το που γυρίζετε, φρέσκοι και ξεκούραστοι, από το καλοκαιρινό διάλειμμά σας. Αφιερώστε λίγο χρόνο μαθαίνοντας περισσότερα για τις δραστηριότητες που σας ενδιαφέρουν, είτε αφορούν εσάς, είτε τα παιδιά σας. Ξεκινήστε διαδικτυακά και, γιατί όχι, κάντε και καμιά επίσκεψη στους χώρους διδασκαλίας για να πάρετε μια καλύτερη γεύση και να διαπιστώσετε αν είναι πράγματι αυτό που ψάχνετε. Τον Σεπτέμβριο θα έχετε άλλα στο μυαλό σας, ενώ αν δεν κινηθείτε γρήγορα μπορεί να μείνετε απέξω γιατί συχνά οι θέσεις είναι περιορισμένες.



Inbox Zero

Ήρθε η ώρα για ένα ψηφιακό audit, τώρα που τα τζιτζίκια θορυβούν. Καθαρίστε το inbox σας, οργανώστε το desktop σας, φροντίστε να κάνετε ένα καλό back-up και βρείτε τρόπους να αυτοματοποιήσετε πράγματα που θα σας κερδίσουν χρόνο από τον Σεπτέμβριο. Σκεφτείτε την καθημερινότητά σας και εντοπίστε κάποια πράγματα που κάνετε επαναλαμβανόμενα και θα μπορούσαν να σας παίρνουν λιγότερο χρόνο με τη βοήθεια της τεχνολογίας. Ακόμη και ένα 5λεπτο την ημέρα αν κερδίσετε, μεταφράζεται σε ένα μισάωρο την εβδομάδα - εκείνο το μισάωρο που ψάχνατε για έναν όμορφο περίπατο που θα σας επιτρέψει να αλλάξετε παραστάσεις. Φτιάξτε το δικό σας σύστημα και απολαύστε μια πιο παραγωγική καθημερινότητα όταν επιστρέψετε στο work station σας μετά το καλοκαίρι.



Less Bureaucracy

Με τις δημόσιες υπηρεσίες σε πιο χαλαρούς ρυθμούς, ίσως μπορέσετε, εφόσον είναι ανοιχτές, να διεκπεραιώσετε κάποια υποχρέωση που δεν προλάβετε να διευθετήσετε νωρίτερα το καλοκαίρι. Και γιατί μόνο στο δημόσιο; Αλλάξτε τη διεύθυνση επικοινωνίας που τόσο καιρό σας ζητάει η τράπεζα, αλλά ποτέ δεν βρήκατε την ώρα να το κάνετε και ελέγξτε την αλληλογραφία σας για άλλες τέτοιες εκκρεμότητες. Με την ευκαιρία, αξιοποιείτε την τεχνολογία, για να μη χρειάζεται να σπάτε το κεφάλι σας την επόμενη φορά που πρέπει να θυμηθείτε να κάνετε κάτι: γι' αυτό υπάρχουν τα reminders!



Personal Finance

Ο Αύγουστος αποτελεί καλή ευκαιρία για να τσεκάρετε τα οικονομικά σας. Να δείτε πώς πήγε η χρονιά, τι θα εισπράξετε και τι απομένει να πληρώσετε μέχρι το τέλος του έτους, να θέσετε στόχους αποταμίευσης, αλλά και να αυτοματοποιήσετε πληρωμές. Πριν ξεκινήσετε με τις αυτοματοποιήσεις, όμως, πάρτε την ευκαιρία για έναν εξορθολογισμό των δαπανών σας. Από πού μπορείτε να κόψετε; Μήπως εκείνη η συνδρομή που δεν σας είναι χρήσιμη πια; Υπάρχουν πια μια σειρά από βιβλία αφιερωμένα στα “προσωπικά οικονομικά”, με χρήσιμες συμβουλές που θα σας βάλουν σε έναν καλύτερο δρόμο - μήπως να προσθέσετε ένα από αυτά στο καλοκαιρινό reading list; Το ξέρουμε, είστε σε διακοπές, όμως με το μυαλό πιο καθαρό θα δείτε με άλλο μάτι τα οικονομικά σας.



Happy Traveller

Από αυτά τα χρήματα που βάλατε στην άκρη στο προηγούμενο βήμα, κάποια μπορούν να αξιοποιηθούν για το επόμενο σας ταξίδι. Δεν χρειάζεται να το προγραμματίσετε απαραίτητα αυτή τη στιγμή, όμως σκεφτείτε το και αρχίστε να το οργανώνετε, έστω στο μυαλό σας. Θα έχετε μια καλύτερη εικόνα του τι θα απαιτηθεί από πλευράς οικονομικής δαπάνης, θα είστε σε θέση να φτιάξετε ένα πρόγραμμα πολύ πιο κοντά στις δικές σας προτιμήσεις και, τέλος, αν μεσολαβεί αρκετός καιρός μέχρι τότε, θα έχετε την ευκαιρία να διαβάσετε και κάποια πράγματα για τον προορισμό σας. Ένα μυθιστόρημα, ένα ιστορικό βιβλίο ή ένα ταξιδιωτικό αφιέρωμα θα σας προετοιμάσουν καλύτερα.



Work Out

Για τους Έλληνες δρομείς, ο Αύγουστος είναι ο μήνας που ξεκινάνε δειλά-δειλά την προετοιμασία για τον Μαραθώνιο του Νοεμβρίου. Ακόμα κι αν ο στόχος σας δεν είναι τόσο μεγαλεπήβολος, ο Αύγουστος, από τα μέσα και μετά, αποτελεί την ιδανική εποχή για να ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα περπατήματος ή τρεξίματος, το οποίο όταν αρχίσουν οι υποχρεώσεις θα σας έχει δυναμώσει αρκετά και θα έχει γίνει ήδη μια καλή συνήθεια.



WELLNESS

Εκεί Όπου ο Χρόνος Σταματά

Asian Spa Ayurvedic & City Retreat



Σκεφτείτε τον εαυτό σας λίγο πριν φύγει για διακοπές. Αν είστε σαν κι εμάς, τρέχετε να προλάβετε τις τελευταίες υποχρεώσεις πριν την αναχώρησή σας, πασχίζετε με δώρα και αγορές της τελευταίας στιγμής και στο βάθος... η βαλίτσα. Ο χρόνος μοιάζει να καλπάζει και όμως, η στιγμή που θα βρίσκεστε στο κατάστρωμα ενός πλοίου και θα αποχαιρετάτε τον Πειραιά μοιάζει τόσο μακρινή που αναρωτιέστε αν θα φτάσει ποτέ.

Μέσα στην παράνοια του Ιουλίου, η σκέψη ότι θα ξεκλέψουμε λίγο χρόνο για τον εαυτό μας μοιάζει εκτός πραγματικότητας. Και όμως, με το που κλείνει η πόρτα πίσω μας και είμαστε έτοιμοι να απολαύσουμε μια αναζωογονητική θεραπεία σε μια από τις τοποθεσίες spa του διακεκριμένου ομίλου Asian Spa Ayurvedic & City Retreat, ο χρόνος μοιάζει να σταματά. Τα διακριτικά αρώματα από αιθέρια έλαια κατακλύζουν τις αισθήσεις, η ήσυχη μουσική γαληνεύει την ψυχή μας και νιώθουμε ότι μπαίνουμε ξαφνικά σε μian άλλη διάσταση, όπου δεν χωράει ρολόι. Το παράξενο με αυτή την άλλη διάσταση είναι ότι, επιστρέφοντας, κάνει τη δική μας, την καθημερινή, λίγο καλύτερη.



Ο όμιλος Asian Spa μας έχει χαρίσει τα τελευταία χρόνια απολαυστικές, ποιοτικές τέτοιες αποδράσεις, τόσο στην Αθήνα, όσο και σε μια σειρά από προορισμούς. Μάλιστα, στις τοποθεσίες του εντός Αττικής -το βραβευμένο I-Spa του Athenaeum InterContinental και το Asian Spa City Retreat στο Χαλάνδρι- προστέθηκε φέτος το καλοκαίρι και το Asian Spa Beach Resort στο EverEden που μόλις άνοιξε τις πόρτες του στην παραθαλάσσια Ανάβυσσο.

Τις υπηρεσίες των Asian Spa μπορούμε βέβαια να τις απολαύσουμε και στη Θεσσαλονίκη, στο Hyatt Regency Hotel, αλλά και σε μια σειρά από νησιωτικούς προορισμούς, όπως στο Ποσειδώνιο στις Σπέτσες, στο Mystique Hotel, το Vedema Resort και το Istoria Hotel στη Σαντορίνη, στο Parilio Hotel της Πάρου, στο Easy Spa του Sheraton στη Ρόδο, και φυσικά, στην Κέρκυρα, από όπου ξεκινά η ιστορία των Asian Spa, στο Asian Spa & Ayurvedic Retreat στα Γουβιά.

Η ελπίδα και η πρόθεση των ανθρώπων πίσω από τα Asian Spa ήταν να δημιουργηθούν τοποθεσίες spa σε ολόκληρη την Ελλάδα, οι οποίες να παντρεύουν δύο φιλοσοφίες, προσφέροντας τις καλύτερες ασιατικές και δυτικές θεραπείες, σε ένα περιβάλλον παρόμοιο με αυτά των πιο πολυτελών κέντρων ευεξίας και θέρετρων διεθνώς. Τεχνικές θεραπειών που ακολουθούνται χρόνια στους ασιατικούς πολιτισμούς με μοναδικά αποτελέσματα, έρχονται

να συνδυαστούν με μια ευρωπαϊκή προσέγγιση που εναρμονίζεται με τις ανάγκες και την κουλτούρα των Δυτικών λαών.

Οι εξαιρετικά καταρτισμένοι θεραπευτές των Asian Spa έχουν εκπαιδευτεί σε αναγνωρισμένες σχολές, όπως το Ananda Spa Institute και το Kerala University, και έχουν συγκεντρώσει πλούσια εμπειρία κατά τη διάρκεια της επαγγελματικής τους ζωής. Επιπλέον, η συνεχής κατάρτιση και εκπαίδευση αποτελούν προτεραιότητα ακόμη και για τους πιο έμπειρους εξ αυτών, που συνεχίζουν να εξελίσσονται, χτίζοντας πάνω στις υπάρχουσες γνώσεις τους.

Στα Asian Spa ξεχωρίζει η μεγάλη ποικιλία στοχευμένων θεραπειών, που δίνουν την έμφαση στη νεανικότητα του δέρματος, την αντιγήρανση, την απομάκρυνση της κυτταρίτιδας αλλά και τη χαλάρωση, ενώ τα προσεκτικά επιλεγμένα προϊόντα που θα βρει κανείς στους χώρους των Asian Spa (ila, Environ, Jane Iredale) μπορεί να τα απολαύσει είτε μέσω των θεραπειών είτε μεμονωμένα σαν προϊόντα λιανικής πώλησης.

Λίγο πριν εγκαταλείψουμε το κλεινόν άστυ για τις καλοκαιρινές μας διακοπές, ζητήσαμε από τη διευθύνουσα σύμβουλο του ομίλου Αλεξάνδρα Μαντζούκη να μας εκμυστηρευτεί ποια θα ήταν η τέλεια θεραπεία γι' αυτήν λίγο πριν τις διακοπές.

«Λίγο πριν τις καλοκαιρινές διακοπές, ο ιδανικός τρόπος να προετοιμάσουμε το δέρμα μας προκειμένου να ανταποκριθεί καλύτερα στον ήλιο είναι μια απολέπιση σώματος. Το ila Instantly Detoxifying Scrub είναι η ιδανική θεραπεία απολέπισης, μιας και περιέχει ένα 'μαγικό' συνδυασμό συστατικών -beyond organic- που πέρα από το να προσφέρει βαθιά ενυδάτωση, καταπολεμά την κυτταρίτιδα, απομακρύνει τα νεκρά κύτταρα και τις τοξίνες, ενώ ενισχύει την κυκλοφορία. Στη συνέχεια, δοκιμάστε το Signature Massage, το οποίο αποτελεί και τη θεραπεία 'υπογραφή' του ομίλου μας. Με τη χρήση αμυγδαλέλαιου και το δικό μας μείγμα αιθέριων ελαίων, η θεραπεία αυτή είναι η απόλυτη για χαλάρωση, τόνωση κι ευεξία. Για να διατηρηθεί το μαύρισμα, η ενυδάτωση και η επιδερμίδα λεία, δεν παραλείπω να έχω μαζί μου το ila Body Balm for Feeding Skin and Senses! Ιδανικό για όλο το σώμα και όλες τις ηλικίες, αυτό το φανταστικό balm είναι πλούσιο μεταξύ άλλων σε οργανικό μελισσοκέρι και έλαιο αργκάν. Προσφέρει βελούδινη υφή και βαθιά θρέψη, ιδίως σε σημεία όπως οι φτέρνες των ποδιών, οι οποίες τείνουν να ταλαιπωρούνται περισσότερο κατά τους καλοκαιρινούς μήνες.»



Enter our World, our Passion, Our Spas...

In the city of Athens...

Three premium Asian Spa locations await you...

CitySpa Halandri

I-SPA at the Athenaeum InterContinental

EverEden Beach Resort, Anavyssos

W: www.asianspa.gr

T: 210 72 40 119



HEALTH

Αντηλιακά: Αλήθειες και Ψέματα

Ας κάνουμε ό,τι περνά από το χέρι μας φέτος για να
προστατεύσουμε το δέρμα μας

ΤΟΥ ΑΡΗ ΓΑΒΡΙΕΛΑΤΟΥ



Οι ατελείωτες ώρες στον ήλιο φάνταζαν κάποτε ένα ωραίο παιχνίδι. Μέρος των διακοπών και απόδειξη του αριθμού των βουτιών μας, το μαύρισμα αποτελούσε άτυπη μονάδα μέτρησης για την καλοκαιρινή σεζόν, μαζί με το πόσα παγωτά φάγαμε!

Ο ήλιος παραμένει φίλος μας στη φωτεινή αυτή χώρα, όμως οι συνθήκες της ατμόσφαιρας αλλάζουν, καθιστώντας την ακτινοβολία του πιο επικίνδυνη. Μετά την έκθεση στον ήλιο, οι ακτίνες UVB προκαλούν στην επιφάνεια της επιδερμίδας εγκαύματα, ενώ η UVA ακτινοβολία, η οποία διεισδύει βαθιά στο δέρμα, είναι υπεύθυνη για τη φωτογήρανση και μπορεί να προκαλέσει μη αναστρέψιμες βλάβες, επηρεάζοντας τα επίπεδα του κολλαγόνου, κάτι που μπορεί να οδηγήσει στη δημιουργία ρυτίδων, σε χαλάρωση ή στην εμφάνιση καφέ κηλίδων. Αυτή η πρόωρη γήρανση του δέρματος μπορεί να γίνει ακόμη πιο επικίνδυνη και επιβλαβής για το DNA, προκαλώντας ακόμα και καρκίνο.

Έτσι λοιπόν, στις ζωές μας, και ειδικά στις ζωές των παιδιών μας, η καλύτερη παρέα για το φετινό, αλλά και για κάθε καλοκαίρι, είναι το αντηλιακό. Η προστασία του είναι αποδεδειγμένη και απαραίτητη. Ας δούμε όμως, πόσα απ' αυτά που ακούμε κατά καιρούς για τον ήλιο, την ακτινοβολία του και τα αντηλιακά τελικά ισχύουν;



“Αν έχει συννεφιά δεν χρειάζεται να βάλεις τίποτα.”

Πρόκειται για μύθο. Μπορείτε να καείτε ακόμη κι όταν ο ήλιος βρίσκεται κρυμμένος πίσω απ’ τα σύννεφα, καθώς μέχρι και 80% της υπεριώδους ακτινοβολίας (UV) τα διαπερνά. Τις συννεφιασμένες μέρες στη θάλασσα είναι μάλιστα ακόμη πιθανότερο να αμελήσουμε την τακτική ανανέωση του αντηλιακού, αφού δεν αισθανόμαστε με την ίδια ένταση τον ήλιο να καίει, καταλήγοντας ακόμη και με έγκαυμα στο δέρμα μας.

“Αγόρασα ένα καλλυντικό που προστατεύει και από τον ήλιο, οπότε είμαι OK!”

Μπορεί κάποια καλλυντικά να προσφέρουν μια στρώση προστασίας, συνήθως όμως ο δείκτης τους είναι χαμηλός, έτσι μετά από 1-2 ώρες η προστασία που παρέχουν είναι ελάχιστη. Αντίστοιχα, οι υγρानτήρες μπορεί να δροσίζουν και να ανακουφίζουν, όμως δεν προστατεύουν το δέρμα από την ηλιακή ακτινοβολία. Για να εξασφαλίσετε συνεχή προστασία, θα χρειαστεί να χρησιμοποιείτε αντηλιακό κάθε δύο ώρες και ιδανικά με υψηλό δείκτη προστασίας, ιδιαίτερα αν συνηθίζετε να βγαίνετε για μπάνιο τις μεσημεριανές ώρες.

“Όταν ήμουν μικρός δεν έβαζα τίποτα. Έχω πια ανοσία, το δέρμα μου είναι μαθημένο.”

Προφανώς και δεν αποκτάμε ανοσία στον ήλιο όσο περνάνε τα χρόνια. Το μόνο που καταφέρνουμε είναι να αυξάνουμε τον κίνδυνο μελανώματος και, φυσικά, την πρόωγη γήρανση του δέρματός μας.

“Φυσάει αυτό το ωραίο μελτέμι και με δροσίζει, γιατί να απλώσω αντηλιακό;”

Όπως είπαμε και παραπάνω, το δέρμα μας χρειάζεται προστασία ανεξαρτήτως καιρικών συνθηκών. Ο δροσερός αέρας στα νησιά δεν “σπρώχνει” την ηλιακή ακτινοβολία μακριά μας. Μπορεί να μειώνει την αίσθηση της ζέστης, ο ήλιος όμως συνεχίζει να ταλαιπωρεί το δέρμα μας.



“Έβαλα τακτικά αντηλιακό φέτος και είδα στις εξετάσεις μου πεσμένη τη Βιταμίνη D.”

Οι άνθρωποι δεν χρειάζονται παρά ελάχιστη έκθεση στον ήλιο για να αποφύγουν την ανεπάρκεια βιταμίνης D. Λίγα λεπτά αρκούν για να ενεργοποιηθεί ο μηχανισμός παραγωγής της.

“Αγόρασα ένα αντηλιακό 50άρι. Θα μείνω έξω μέχρι να δύσει ο ήλιος.”

Σίγουρα ένα αντηλιακό με SPF50 βοηθά να παραμείνουμε λίγη ώρα παραπάνω προστατευμένοι από τον ήλιο, όμως δεν είναι πανοπλία! Τα αντηλιακά χρειάζονται τακτική ανανέωση, ιδιαίτερα εφόσον κολυμπήσαμε, παίξαμε ρακέτες ή συμμετείχαμε σε κάποια άλλη αθλητική δραστηριότητα στην παραλία. Ενδεικτικά, ένα αντηλιακό SPF30 μπλοκάρει το 96,7% της UV ακτινοβολίας, ενώ ένα αντηλιακό SPF50 μπλοκάρει το 98%.

“Θα βάλουμε στην αρχή του καλοκαιριού αντηλιακό που είμαστε άσπροι-άσπροι και τον Ιούλιο πια δεν θα το έχουμε ανάγκη.”

Ουσιαστικά, το μαύρισμα είναι ο τρόπος του δέρματος να προστατευτεί από τον ήλιο, “αναδιανέμοντας” τη μελανίνη. Η αυξημένη ποσότητα μελανίνης μπορεί να μας προστατεύσει από ένα έγκαυμα, όμως παραμένουμε ευάλωτοι στις άλλες αρνητικές επιπτώσεις του ήλιου, όπως ο καρκίνος και η γήρανση του δέρματος.

“Θα βάλουμε αντηλιακό όταν βγούμε από το αμάξι!”

Το αυτοκίνητό σας μάλλον λειτουργεί σαν θάλαμος παρά σαν προστασία. Ο ήλιος διαπερνά ακόμα και τα fumé τζάμια, ενώ οι αντανάκλασεις στις διάφορες επιφάνειες αυξάνουν την επίδραση της ακτινοβολίας. Δεν σας έχει τύχει να πάτε ταξίδι και να νιώθετε ότι καίει το δέρμα σας, παρά τον κλιματισμό και τα κλειστά παράθυρα;

“Μα κάθομαι κάτω από την ομπρέλα!”

Η ομπρέλα μας προστατεύει μερικώς από τον ήλιο, όμως σε καμία περίπτωση δεν αποτελεί δικαιολογία για να μη βάλουμε αντηλιακό. Η άμμος παραδείγματος χάριν αντανάκλα περίπου 17% της ακτινοβολίας UV, επομένως συνεχίζουμε να βρισκόμαστε σε κίνδυνο ακόμα κι όταν καθόμαστε στη σκιά μιας ομπρέλας.



Χρησιμοποιώντας και ανανεώνοντας τακτικά το αντηλιακό σας προστατεύετε το δέρμα σας. Ξέρατε όμως ότι με τα αντηλιακά της Caudalie προστατεύετε και τον πλανήτη;

Γεννημένη στην καρδιά του Μπορντό, στον αμπελώνα "Smith Haut Lafitte", η Caudalie είναι μια 100% οικογενειακή και ανεξάρτητη γαλλική μάρκα καλλυντικών που χρησιμοποιεί τα οφέλη των συστατικών των σταφυλιών. Ιδρύθηκε το 1995 από την Mathilde Thomas και τον σύζυγό της Bertrand, σε συνεργασία με τον Καθηγητή Joseph Vercauteren, Καθηγητή Φαρμακευτικής στη Σχολή του Μπορντό.

Τα προϊόντα της Caudalie είναι πιστά στο πρότυπο "Cosm' ethics", που πρεσβεύει μια κοσμετολογία πιο εκλογικευμένη και δεσμευμένη στην προστασία του περιβάλλοντος:

Η εταιρεία έχει πάψει να χρησιμοποιεί αμφιλεγόμενα συστατικά όπως φθαλικές ενώσεις, ορυκτά έλαια, θειικό άλας νατρίου, parabens, και rhenoxyethanol, προς όφελος πιο φυσικών συνθέσεων, ενώ μετά από εκτενή έρευνα έχει καταφέρει να απαλείψει τα χημικά φίλτρα για τα οποία υπάρχει υπόνοια ότι προκαλούν ενδοκρινικές διαταραχές, όπως το octinoxate και το octocrylene.

Τα αντηλιακά φίλτρα ευθύνονται για τη ρύπανση των θαλάσσιων υδάτων, με αποτέλεσμα κάθε χρόνο 14.000 τόνοι αντηλιακής κρέμας να ρυπαίνουν τους κοραλλιογενείς υφάλους. Μετά από πολυετή έρευνα, η Caudalie έχει αναπτύξει καινοτόμα φίλτρα υψηλής προστασίας που σέβονται το περιβάλλον. Την ίδια στιγμή, οι συσκευασίες της αντηλιακής σειράς της είναι φιλικές προς το περιβάλλον, αφού είναι κατασκευασμένες από πλαστικό φυτικής προέλευσης ή είναι ανακυκλώσιμες.

Φέτος η Caudalie ενώνει τις δυνάμεις της με την οργάνωση "Coral Guardian" για την υποστήριξη του θαλάσσιου οικοσυστήματος μέσω ενός προγράμματος που αποκαθιστά και προστατεύει τους κοραλλιογενείς υφάλους. Το 2019, περισσότερα από 3.000 κοράλλια θα μεταμοσχευθούν, θα αποκατασταθούν και θα προστατευθούν στην Ινδονησία και στην Κολομβία χάρη σε αυτή τη συνεργασία.

Η Caudalie είναι μέλος της οργάνωσης "1% for the Planet", έτσι επιστρέφει το 1% του παγκόσμιου τζίρου της σε οργανώσεις για την προστασία του περιβάλλοντος. Υποστηρίζει τον αγώνα ενάντια στην αποψίλωση των δασών, ενώ μέχρι σήμερα έχει προσφέρει πάνω από € 8 εκατ. σε οργανώσεις που υποστηρίζουν τέτοια προγράμματα.



Φέτος η Caudalie παρουσιάζει μια νέα σειρά προϊόντων αντηλιακής προστασίας, ασφαλή για την επιδερμίδα και για τη φύση:

1. Anti-wrinkle Face Suncare SPF30 και SPF50: Η προστασία κατά της γήρανσης

Ιδανική για ένα φυσικό μαύρισμα, αυτή η κρέμα προστατεύει την επιδερμίδα από την υπεριώδη ακτινοβολία. Εμπλουτισμένη με το αντιοξειδωτικό σύμπλοκο Caudalie, υπόσχεται μέγιστη προστασία και ισχυρή αντιγηραντική δράση. Με διακριτικό άρωμα, απλώνεται στο δέρμα, απορροφάται αμέσως και χαρίζει βελούδινη απαλότητα, χωρίς να δημιουργεί λιπαρή ή κολλώδη αίσθηση. Υποαλλεργική, χωρίς σιλικόνη και αλκοόλ, είναι κατάλληλη για ευαίσθητα δέρματα. Απολαμβάνουμε έτσι τον ήλιο χωρίς κίνδυνο αφυδάτωσης.



2. Beautifying Suncare Oil SPF30: Για λαμπερό μαύρισμα

Δέρμα με τέλεια περιποίηση και ωραίο μαύρισμα με σατινέ φινιρίσμα. Αυτή είναι η υπόσχεση αυτού του αντηλιακού λαδιού. Δεν περιέχει αλκοόλ και σιλικόνες, συνδυάζει θρεπτικό έλαιο σταφυλιών με σησαμέλαιο και ηλιέλαιο, πλούσια σε βιταμίνη Ε, προσφέροντας ένα λαμπερό μαύρισμα, ενώ προστατεύει το δέρμα.

3. Milky Sun Spray SPF30 και SPF50: Προστασία 2 σε 1

Ένα προϊόν, αλλά δύο χρήσεις: αυτό το σπρέι εγγυάται τέλεια προστασία από κορυφής μέχρις νυχιών και χρησιμοποιείται τόσο στο πρόσωπο όσο και στο σώμα. Καταπραυντικό και ενυδατικό χάρη στο βιολογικό νερό σταφυλιού, αποκαλύπτει σταδιακά ένα λαμπερό και μακράς διάρκειας μαύρισμα. Χωρίς αλκοόλ, χωρίς σιλικόνες και χωρίς να προκαλεί αλλεργίες, η σύνθεσή του είναι κατάλληλη και για ευαίσθητα δέρματα.



"Για τη νέα σειρά αντηλιακών της Caudalie, δεν ήθελα να κάνω κανέναν συμβιβασμό ανάμεσα στην προστασία της επιδερμίδας και την προστασία της φύσης. Έχουμε δουλέψει πολλά χρόνια για να προφέρουμε αντηλιακά προϊόντα που να είναι και απολαυστικά, αλλά και φιλικά προς το περιβάλλον."

Mathilde Thomas

#ProtectYourSkin #ProtectNature

Νέα αντηλιακή σειρά της Caudalie

Ασφαλής για την επιδερμίδα, αλλά και για τη φύση



Τα αποκλειστικά συστατικά Caudalie:

- Βιολογικό νερό σταφυλιών, πλούσιο σε καταπραϋντικά μέταλλα και ενυδατικά φυτικά σάκχαρα, εξασφαλίζει τη συνεχή κατανομή του νερού στην επιδερμίδα στοχεύοντας στο φυσικό σύστημα ενυδάτωσης του
- Έλαιο σταφυλιών, πλούσιο σε βιταμίνη Ε, λιπαρό λινολεϊκό οξύ και Ωμέγα 6, διαθέτει θρεπτικές και αναπλαστικές ιδιότητες προάγοντας μια ισορροπημένη ενυδάτωση, μη λιπαρή και κατάλληλη για κάθε τύπο δέρματος

Συσκευασίες φιλικές προς το περιβάλλον, κατασκευασμένες από πλαστικό φυτικής προέλευσης ή ανακυκλώσιμα

CAUDALIE
PARIS





Τα βιβλία ταιριάζουν με το καλοκαίρι όπως ένας καλός καφές κάποιο πρωινό σε οποιοδήποτε ελληνικό νησί. Είναι έτοιμα να μας ταξιδέψουν, να μας εξοργίσουν και να μας κάνουν να γελάσουμε. Φτιαγμένα για να μας “ταλαιπωρούν”, καθώς κάνουν το μυαλό μας να δουλεύει, μένουν πιστά, κάθε φορά, στη σελίδα που τα αφήσαμε. Μόνο κάποιες φορές, από το μελτέμι, επαναστατούν και πρέπει να θυμηθείς πού είχες σταματήσει.

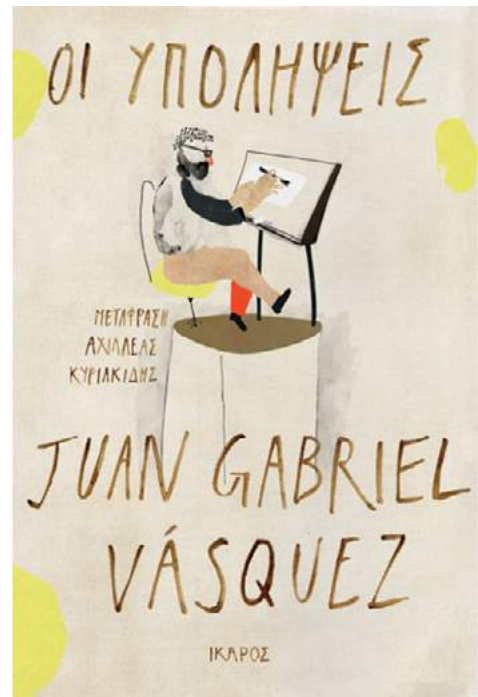
Όσο για τα παιδιά μας, το μυαλό των οποίων λειτουργεί σαν σφουγγάρι, κάθε βιβλίο που θα πάρουν στα χέρια τους θα πυροδοτήσει τη φαντασία, ανοίγοντας νέους ορίζοντες. Εικόνες, ήρωες, σουρεαλισμός και περιπέτεια τα απομακρύνουν από την πεζή, πολλές φορές, πραγματικότητα. Καλό είναι να μη ξεχνάμε, πάντως, ότι δεν αρκεί να έχουν τα παιδιά μας βιβλία στα χέρια τους, αν δεν έχουν και τα ίδια ζωντανό στην καθημερινότητά τους -ή, έστω, στις διακοπές- το παράδειγμα ενηλίκων που και αυτοί διαβάζουν.

6+6 Προτάσεις Βιβλίων για Μικρούς και Μεγάλους

Επιλεγμένοι Τίτλοι από τις Εκδόσεις Ίκαρος



Για μεγάλους...



1

Juan Gabriel Vásquez - Οι Υπολήψεις

“Ένα βιβλίο που προσεγγίζει τις πιο έντονες εμμονές του συγγραφέα: το βάρος του παρελθόντος, τα λάθη της μνήμης, τον τρόπο με τον οποίο διασταυρώνονται οι ζωές μας με τον πολιτικό κόσμο, και τη σημασία της άποψης για τις κοινωνίες μας.”

Ο Κολομβιανός Juan Gabriel Vásquez πλάθει έναν εξηντάρη ήρωα, τον Χαβιερ Μαγιαρίνο, που με όπλο το πενάκι του και τα σκίτσα του μπορεί να επηρεάσει την πολιτική της χώρας. Άγνωστος μεταξύ αγνώστων, εχθρός για τη μισή χώρα, ήρωας για την άλλη μισή. Η δύναμή του θα κλονιστεί όταν έρθει πιο κοντά σε μια νεαρή γυναίκα. Τα παιχνίδια της μνήμης και το παρελθόν που έρχεται ξανά στην επιφάνεια, θα τον κάνουν να αναθεωρήσει όλη του τη ζωή.

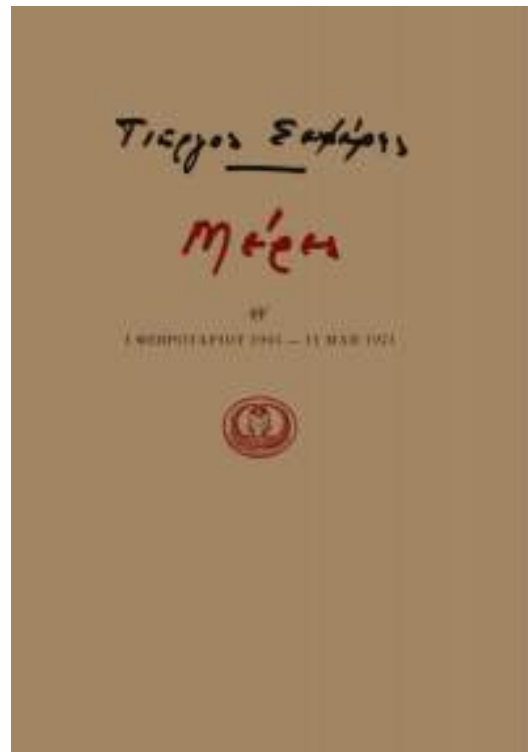


3

Άννα Ποταμιάνου - Η Ποίηση των Ονείρων

“Το βιβλίο ανήκει στην Ψυχαναλυτική σειρά που διευθύνει και επιμελείται ο ψυχίατρος-παιδοψυχίατρος Αθανάσιος Αλεξανδρίδης, και είναι άμεσα χρήσιμο για τη σκέψη των ψυχαναλυτών· ένα βιβλίο-οδηγός για όσους ενδιαφέρονται για την ‘ποίηση’ του ανθρώπινου νου.”

Μετά τον Freud, το όνειρο απασχόλησε πολλούς ψυχαναλυτές. Τι λένε σήμερα οι ψυχαναλυτικές θεωρίες και οι νεότερες τεχνικές που χρησιμοποιούν; Πώς εξηγούνται οι πολλαπλές αναγνώσεις των ονείρων, οι εμπειρίες, οι εικόνες που κατασκευάζει ο ονειρευόμενος, οι λέξεις και οι ερμηνείες που δίνει για να εξηγήσει τι “είδε”; Η Άννα Ποταμιάνου, διδάσκουσα ψυχαναλύτρια και συγγραφέας πολλών ψυχαναλυτικών βιβλίων, εξετάζει αυτές τις διαδικασίες.



2

Γιώργος Σεφέρης - Μέρες Θ'

“Πρόκειται για ένα ‘εργαλείο δουλειάς’ του Νομπελίστα ποιητή που διαμορφώνει μέσα από τις σελίδες του μια ιδιαίτερη τοιχογραφία της εποχής και αποτελεί αδιαμφισβήτητο σημείο αναφοράς για τις σεφερικές σπουδές.”

Το τελευταίο ημερολόγιο του Γιώργου Σεφέρη που καλύπτει την περίοδο από το 1964 έως το Μάιο του 1971. Εργασίες, λεπτομέρειες και πρόσωπα επεξηγούνται από την προσεγγισμένη επιμέλεια της Κατερίνας Κρίκου-Davis. Μελετώντας την καθημερινότητα του μεγάλου ποιητή, ζούμε την παράλληλη πραγματικότητα που εξελισσόταν σε μια δύσκολη περίοδο για τη χώρα μας.



4

Sara Mesa - Πίσω από τους Θάμνους

“Μια παράξενα γοητευτική ιστορία για τη δυσκολία προσαρμογής στις κοινωνικές συμβάσεις, που ‘παίζει’ συνεχώς με το φως και το σκοτάδι. Η μοίρα δύο ιδιαίτερων ανθρώπων διασταυρώνεται σ’ ένα πάρκο και η φιλόδοξη λογοτεχνία της Sara Mesa προχωρά πολλά βήματα μπροστά.”

Τα κοινωνικά στερεότυπα είναι πανταχού παρόντα. Άλλοι λένε ότι είναι ο τρόπος που έχουμε για να ελέγχουμε οτιδήποτε είναι έξω από εμάς. Η Sara Mesa τοποθετεί στην ίδια ιστορία ένα κορίτσι που δραπετεύει από το σχολείο, μη θέλοντας να προσαρμοστεί, και έναν “περίεργο γέρο” που στα 56 του τριγυρνάει στο πάρκο με τις δικές του εμμονές. Πόσα κοινά μπορεί να έχουν δύο τόσο διαφορετικοί άνθρωποι; Ο “διάλογός” τους είναι ένα λόγος αποδοχής του διαφορετικού και της αγάπης.



Για μικρούς...



5

Γιάννης Αντιόχου - Αυτός, ο Κάτω Ουρανός

“Το έβδομο βιβλίο του Γιάννη Αντιόχου αποτελεί ένα σημείο τομής στην κατακτημένη του γλώσσα. Μία σωματική σύνθεση στην οποία ο ποιητικός χρόνος αναδιπλώνεται εξαφανίζοντας το ποιητικό υποκείμενο.”

Ένα βιβλίο που θα σας χαρίσει την ξεχωριστή όαση που παρέχει η ποίηση. Ποιητής και μεταφραστής πολλών έργων, ο Αντιόχου παίζει με τις έννοιες του Κάτω Ουρανού και τοποθετεί τον ποιητή στη “ρωγμή του χρόνου”.



1

Ανέστης Ποϊράζης & Κώστας Καρασαββίδης - Φεγγαροπαιχνιδίσματα

“Ο Ντάνιελ βρίσκεται κάθε νύχτα στο δωμάτιό του φτιάχνοντας κολάζ με τα αγαπημένα του φεγγάρια. Ίσπου μια μέρα, ή πιο σωστά μια νύχτα, ακούει τον ήχο ενός βιολιού. Αυτός ο ήχος, αυτή η υπέροχη μελωδία, θα γίνει η αφορμή για να ανακαλύψει το ταλέντο που θα διαμορφώσει τα πιο απρόσμενα όνειρά του.”

Ένα παραμύθι για τη μαγεία των ονείρων και τη δύναμη της μουσικής και μια μικρή χώρα που κοιμάται την αυγή, αλλά ξυπνάει το σούρουπο. Η μουσική ενός βιολιού ίσως ανατρέψει τα δεδομένα. Συνοδεύεται από CD με πρωτότυπη μουσική.



2

Benji Davies - Ο Νόι και η Γιαγιά

“Μια υπέροχη ιστορία με πρωταγωνιστή τον μικρό Νόι, που ξεχειλίζει ζεστασιά και αυθορμητισμό, συνδυασμένη με οικείες εικόνες που ενθουσιάζουν και εμπνέουν τα παιδιά.”

Στο τρίτο βιβλίο του βραβευμένου δημιουργού Benji Davies, ο Νόι φιλοξενείται στο σπίτι της γιαγιάς του, που είναι κάπως παράξενη: μαγειρεύει φύκια και ροχαλίζει όταν κοιμάται! Ένα πρωί, ο Νόι ξεμακραίνει από το σπίτι και βρίσκεται αντιμέτωπος με μια νέα περιπέτεια, που θα τον φέρει, τελικά, πιο κοντά στη γιαγιά. Ένα βιβλίο για την αγάπη και τη φιλία.

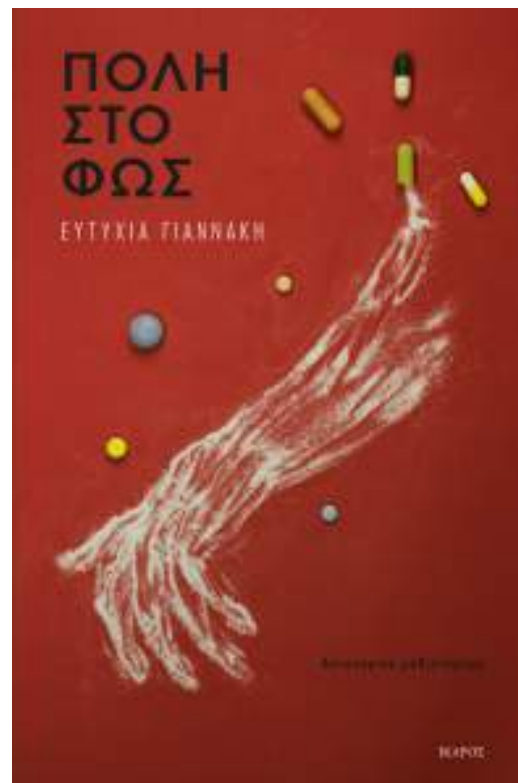


3

Marie Voigt - Ένα Φως για τη Νύχτα

“Μια μαγική ιστορία μας δίνει θάρρος να αντιμετωπίσουμε το σκοτάδι και ό,τι μας φοβίζει. Οι σκιές δεν κρύβουν απαραίτητα κάτι σκοτεινό, και στην ομορφιά τους μπορούμε να βρούμε τη δύναμη που κρύβουμε μέσα μας.”

Η Μπέτυ μπορεί να μη φοβάται το σκοτάδι, το φοβάται όμως ο Κόσμος. Μαζί θα ανακαλύψουν ότι το σκοτάδι και κάθε σκοτάδι στη ζωή το χρειαζόμαστε για να “βλέπουμε” το φως.



6

Ευτυχία Γιαννάκη - Πόλη στο Φως

“Στο νέο-πολυαναμενόμενο βιβλίο που ολοκληρώνει την Τριλογία της Αθήνας, η Ευτυχία Γιαννάκη μας προσφέρει μια καλογραμμένη ιστορία, που συνδυάζει εξαιρετικά, όπως και στα δύο πρώτα μυθιστορήματα, την αστυνομική δράση με την οξυτάτη κοινωνική ματιά.”

Το βιβλίο κλείνει την τριλογία της Αθήνας, μια σειρά βιβλίων (“Στο Πίσω Κάθισμα” και “Αλκυονίδες Μέρες”) που διαδραματίζονται στην πόλη μας και την αναδημιουργούν. Η αστυνομική πλοκή μπλέκεται με τον κοινωνικό σχολιασμό και την ψυχολογία των ηρώων. Μια έγκυος, μοντέλο στο επάγγελμα, δολοφονείται στο Καβούρι και ο αστυνόμος Χάρης Κόκκινος αναλαμβάνει να λύσει το μυστήριο. Τα τρία μυθιστορήματα της Ευτυχίας Γιαννάκη είναι αυτόνομα και δεν υπάρχει αναγκαστικά κάποια σειρά με την οποία διαβάζονται.

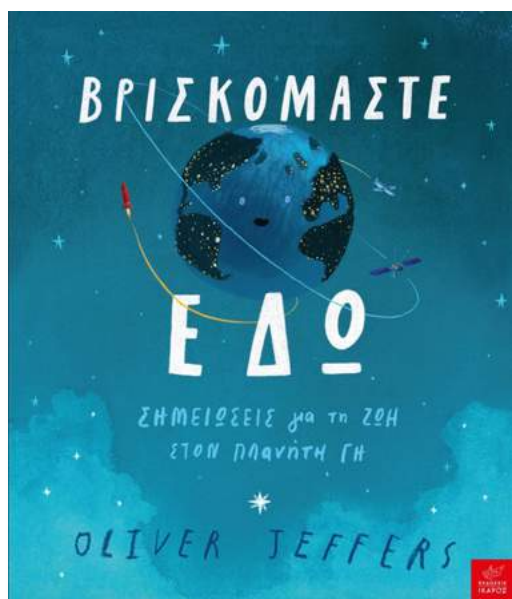


4

Tom Percival - Η Θάλασσα Είδε

“Ο Tom Percival, γοητεύτηκε από την ιδέα να σχεδιάσει κάτι καινούργιο συνδυάζοντας τη δική του εικονογράφηση με στοιχεία από κλασικούς πίνακες, κι έτσι εμπνεύστηκε τον κόσμο αυτού του βιβλίου, χρησιμοποιώντας έργα των Willem Roelofs, Aelbert Cuyp, Vincent van Gogh, Maurits van der Valk και Hendrik Willem Mesdag.”

Μια ιστορία για την απώλεια, αλλά και το θαύμα της επιστροφής, μέσα από μια πρωτότυπη εικονογράφηση “κολάζ”, καθώς το μουσείο Rijksmuseum στο Άμστερνταμ έδωσε πρόσβαση σε 125.000 εικόνες από τη συλλογή του για να χρησιμοποιηθούν και να επεξεργαστούν ελεύθερα από όλους.

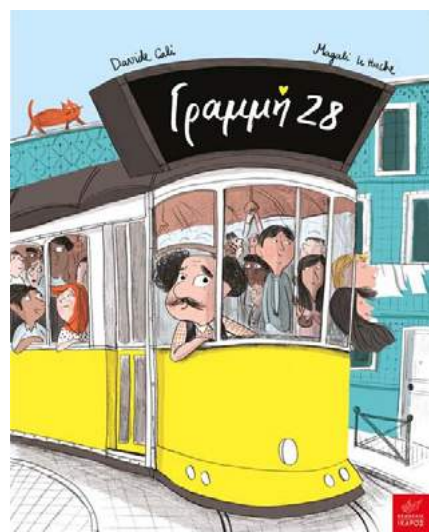


5

Oliver Jeffers - Βρισκόμαστε Εδώ: Σημειώσεις για τη Ζωή στον Πλανήτη Γη

“Γεια σου λοιπόν! Καλωσόρισες σ’ αυτόν τον πλανήτη. Τον ονομάζουμε Γη. Ο κόσμος που ζούμε είναι ένας τόπος θαυμαστός, ειδικά αν έχεις μόλις βρεθεί σ’ αυτόν. Φαντάζομαι πως θα ‘χεις ένα σωρό απορίες στο μυαλουδάκι σου, γι’ αυτό έλα να εξερευνήσουμε από τι είναι φτιαγμένος ο πλανήτης μας και πώς ζούμε σε αυτόν.”

Με αφορμή τη γέννηση του γιού του, ο Oliver Jeffers γράφει σημειώσεις για τον Πλανήτη Γη, μιλώντας για την καλοσύνη και την ευγένεια. Ψηφίστηκε το Καλύτερο βιβλίο του 2017 για το περιοδικό TIME, το δίκτυο NPR και την εφημερίδα Boston Globe.



6

Davide Cali & Magali Le Huche - Γραμμή 28

“Η τελευταία μέρα στη δουλειά είναι γεγονός, και ο Αμαντέο συνειδητοποιεί ότι ποτέ δεν είχε χρόνο να βρει τη δική του αγάπη. Αλήθεια, υπάρχει αγάπη για όσους βοηθούν την αγάπη;”

Ένα πολύ τρυφερό βιβλίο με μια ιδιαίτερα πρωτότυπη ιδέα. Ο οδηγός του Τραμ 28 έχει τον τρόπο του να κάνει τους επιβάτες να ερωτεύονται. Όταν φτάσει όμως η τελευταία μέρα του στο τιμόνι, ο ίδιος θα έχει βρει την αγάπη;

ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΞΕΝΗ ΠΕΖΟΓΡΑΦΙΑ



Juan Gabriel Vásquez

ΟΙ ΥΠΟΛΗΨΕΙΣ

Μετάφραση: Αχιλλέας Κυριακίδης

Ο δημοφιλής συγγραφέας προσεγγίζει δεξιοτεχνικά στις Υπολήψεις τις πιο έντονες εμμονές του: το βάρος του παρελθόντος, τα λάθη της μνήμης, τον τρόπο με τον οποίο διασταυρώνονται οι ζωές μας με τον πολιτικό κόσμο, και τη σημασία της άποψης για τις κοινωνίες μας.

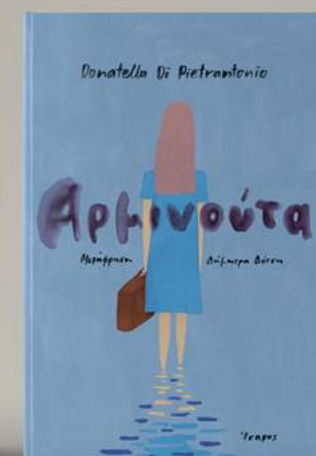


Sara Mesa

ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΘΑΜΝΟΥΣ

Μετάφραση: Μαρία Παλαιολόγου

Μια παράξενα γοητευτική ιστορία που διαχειρίζεται με αξιοθαύμαστο τρόπο τα κοινωνικά στερεότυπα και «παίζει» με τις έννοιες της ηθικής. Η μοίρα δύο ιδιαίτερων ανθρώπων διασταυρώνεται σ’ ένα πάρκο και η φιλόδοξη λογοτεχνία της Sara Mesa προχωρά πολλά βήματα μπροστά.



Donatella Di Pietrantonio

ΑΡΜΙΝΟΥΤΑ

Μετάφραση: Δήμητρα Δότση

Γονείς μας είναι αυτοί που μας γέννησαν ή αυτοί που μας μεγάλωσαν; Ένα δεκατρίαχρονο κορίτσι επιστρέφει στη βιολογική της οικογένεια και χάνει ό,τι οικείο γνώριζε μέχρι σήμερα. Ένα υπέροχο μυθιστόρημα που πραγματεύεται το θέμα της θεμελιώδους σχέσης μητέρας-κόρης, και της γονικής ευθύνης.

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ

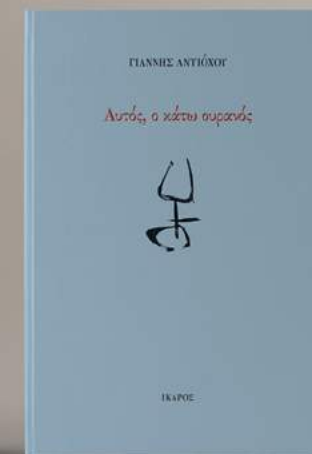


Γιώργος Σεφέρης

ΜΕΡΕΣ Θ'

Ο τελευταίος τόμος που ολοκληρώνει το προσωπικό ημερολόγιο του Γιώργου Σεφέρη, και καλύπτει τα τελευταία χρόνια της ζωής του. Ένα βιβλίο που διαμορφώνει μέσα από τις σελίδες του μια ιδιαίτερη τοιχογραφία της εποχής και αποτελεί αδιαμφισβήτητο σημείο αναφοράς για τις σεφερικές σπουδές.

ΠΟΙΗΣΗ



Πάννης Αντιόχου

ΑΥΤΟΣ, Ο ΚΑΤΩ ΟΥΡΑΝΟΣ

Το έβδομο βιβλίο του Πάννη Αντιόχου αποτελεί ένα σημείο τομής στην κατακτημένη του γλώσσα. Μία σωματική σύνθεση στην οποία ο ποιητικός χρόνος αναδιπλώνεται εξαφανίζοντας το ποιητικό υποκείμενο. Πρόκειται για έργο μετάβασης σε ένα άλλο πλαίσιο σύνθεσης ύστερα από το τελευταίο του έργο, Διάλυσες.

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ



Αθανάσιος Αλεξανδρίδης

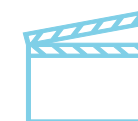
ΧΤΙΖΟΝΤΑΣ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ

Το βιβλίο δίνει μια άλλη οπτική στο ζήτημα της ουσιαστικής ενίσχυσης της ταυτότητας του παιδιού, έτσι ώστε αυτή να εναρμονίζεται με την κοινωνία και την οικογένεια. Ένα βιβλίο για τους γονείς, τους παιδαγωγούς, τους ειδικούς της ψυχικής υγείας και, γενικότερα, τους «χτίστες ταυτότητας».



ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΙΚΑΡΟΣ





Το καλοκαίρι είναι η ιδανική εποχή για θερινό κινηματογράφο. Λίγο αντικουνουπικό, μια μπίρα (ή δυο), από πάνω τα αστέρια και...“σινεμά ο παράδεισος”. Όπως πάντα, τα θερινά σινεμά επιλέγουν νέες αλλά και παλιές ταινίες, οπότε οι επιλογές είναι αρκετές για να καλύψουν όλα τα γούστα. Ας δούμε όμως τι πρόκειται να δούμε από φρέσκες κυκλοφορίες κατά τις επόμενες εβδομάδες με χρονολογική σειρά!

MOVIES

Καλοκαιρινό Σινεμά για Πάντα

11 Ταινίες στα Φετινά Θερινά

ΤΟΥ ΑΡΗ ΓΑΒΡΙΕΛΑΤΟΥ



1. Gloria Bell

Πρόκειται για το remake της πρόσφατης ισπανοχιλιανής “Gloria” του 2013. Η “Gloria Bell” μιλάει πλέον αγγλικά και την ομώνυμη ηρωίδα υποδύεται η Julianne Moore, μια γυναίκα σε σημείο καμπίς. Χωρισμένη από καιρό, με τα παιδιά της να έχουν μεγαλώσει, δεν περνάει όσο χρόνο θα ήθελε μαζί τους. Στη δουλειά της περνάει καλά, αλλά δεν νιώθει ότι τη γεμίζει. Τις νύχτες διασκεδάζει, χορεύει και αναζητά μια καλή παρέα. Η συνάντησή της με τον Arnold, τον οποίο υποδύεται ο αγαπημένος μου John Torturo, θα την οδηγήσει σε κάτι παραπάνω από μια φιλική σχέση, αλλά όπως όλοι ξέρουμε, οι σχέσεις δεν είναι και το πιο εύκολο πράγμα στον κόσμο.

Ημερομηνία Κυκλοφορίας: 4 Ιουλίου



2. Spider-Man: Away from Home | Spider-Man: Μακριά Από τον Τόπο του

Ο Peter Parker επιστρέφει με το επόμενο κεφάλαιο της νέας σειράς ταινιών Spider-Man, που τον πετυχαίνει τον άνθρωπο-αράχνη στην εφηβεία του. Φιλικός με όλους και παιδί-της-διπλής-πόρτας, ο υπερήρωας αποφασίζει να ακολουθήσει τους φίλους του Ned, MJ και την υπόλοιπη τάξη σε διακοπές στην Ευρώπη. Αν και τα σχέδια του Peter είναι να αφήσει για λίγο πίσω τις υπέρ-ηρωικές του ενασχολήσεις, ξαφνικά θα χαλάσουν, όταν θα χρειαστεί να βοηθήσει τον Nick Fury και μαζί να ξεσκεπάσουν το μυστήριο επιθέσεων περιεργων πλασμάτων που προκαλούν το χάος στη γηραιά ήπειρο.

Ημερομηνία Κυκλοφορίας: 4 Ιουλίου



3. Qu'est-Ce Qu'on a Encore Fait au Bon Dieu? | Θεέ Μου Τι Σου Κάναμε 2;

Αν και έχω μότο ζωής να μην εμπιστεύομαι τις γαλλικές κωμωδίες, ειδικά όταν αναφέρουν εκατομμύρια θεατών και εισπράξεων, ομολογώ ότι η πρώτη ταινία “Θεέ Μου Τι Σου Κάναμε” ήταν καλή. Τέσσερα χρόνια μετά, η πλέον πολυπολιτισμική οικογένεια της Γαλλίας επιστρέφει στις οθόνες μας, μαζί με τα τόσο διαφορετικά μεταξύ τους μέλη της. Αναμένουμε να δούμε, αν και είναι σίγουρο, τον κύριο και την κυρία Verneuil μαζί με τις 4 κόρες και τους γαμπρούς τους να ζουν μερικές ακόμα μεγάλες στιγμές παρεξήγησης.

Ημερομηνία Κυκλοφορίας: 11 Ιουλίου



4. Extremely Wicked, Shockingly Evil and Vile | Τεντ Μπάντι, Ένας Γοητευτικός Δολοφόνος

Η ταινία βασίζεται στην αληθινή ιστορία του Ted Bundy, ενός κατά συρροή δολοφόνου που ομολόγησε 30 φόνους που διέπραξε τη δεκαετία του '70. Ο Τεντ (Zac Efron) είναι ωραίος, έξυπνος, χαρισματικός και τρυφερός. Η Liz (Lilly Collins) είναι ανύπαντρη μητέρα, επιφυλακτική αλλά ερωτευμένη. Οι τρεις τους, μαζί με την κόρη της Liz, είναι μια ευτυχισμένη οικογένεια. Μέχρι τη στιγμή που ο Τεντ συλλαμβάνεται και κατηγορείται για μια σειρά από φόνους. Οι φόβοι της θα γίνουν πραγματικότητα όταν η Liz και όλος ο κόσμος αναγκάζεται να αναρωτηθεί πόσο καλά γνώριζαν τον άνθρωπο αυτό, καθώς τα πάντα δείχνουν ότι ο Τεντ είναι ένοχος.

Ημερομηνία Κυκλοφορίας: 18 Ιουλίου



5. Anna

Αν και θυμίζει “Resident Evil”, “Το Πέμπτο Στοιχείο” και άλλες ταινίες με όμορφες ηρωίδες, το “Anna” εντάσσεται στα θρίλερ δράσης. Η πανέμορφη Άννα Πολιάτοβα ακροβατεί ανάμεσα στον κόσμο της διεθνούς μόδας και στον μυστήριο, αλλά και επικίνδυνο κόσμο της κατασκοπείας. Ο Luc Besson βάζει τη Sasha Luss στη θέση μιας εκτελέστριας που φοβούνται οι πάντες και το σίγουρο είναι ότι η δράση δεν θα μας λείψει.

Ημερομηνία Κυκλοφορίας: 18 Ιουλίου



6. The Dead Don't Die | Οι Νεκροί Δεν Πεθαίνουν

Μόνο το καστ να λάβουμε υπόψη μας, πέρα από το γεγονός ότι αγαπάμε τον Jim Jarmusch, η ταινία είναι ήδη νούμερο ένα στις καρδιές μας για φέτος. Το ήσυχο Σέντερβιλ στην Αμερική θα αναστατωθεί για τα καλά. Το φεγγάρι είναι πιο φωτεινό και πολύ χαμηλά, ο ήλιος χάνεται και όλοι απορούν. Όλα όμως θα αλλάξουν όταν γίνει κατανοητό ότι οι νεκροί δεν πεθαίνουν, αλλά επιτίθενται στους ζωντανούς. Πρόκειται για την κωμωδία-κόλαση που ταινία άνοιξε το φετινό, 72ο Διεθνές Φεστιβάλ Κινηματογράφου των Καννών. Όσο για το καστ: Bill Murray, Adam Driver, Tilda Swinton, Steve Buschemi, Tom Waits, Iggy Pop, Selena Gomez, Danny Glover και πολλοί άλλοι.

Ημερομηνία Κυκλοφορίας: 18 Ιουλίου



7. Red Joan | Η Κόκκινη Τζοάν

Ένα κατασκοπευτικό δράμα με τη μοναδική Judi Dench. Σε μεγάλη ηλικία πλέον, η πρώην κατάσκοπος αντιμετωπίζει την κατηγορία εσχάτης προδοσίας, καθώς φέρεται να έδωσε το κλειδί της ατομικής βόμβας στους Σοβιετικούς. Βασισμένη στην αληθινή ιστορία της κατασκόπου Melita Norwood, με καλές κριτικές για τις ερμηνείες τόσο της Dench, όσο και της Sophie Cookson, που παίζει την κατάσκοπο σε νεαρή ηλικία.

Ημερομηνία Κυκλοφορίας: 18 Ιουλίου



8. Lion King | Ο Βασιλιάς των Λιονταριών

25 χρόνια από την κυκλοφορία της μεγάλης αυτής ταινίας του Disney, ο “Βασιλιάς των Λιονταριών” βρυχάται ξανά, αυτή τη φορά με την τεχνολογία της εποχής μας - άρα με ακόμα περισσότερη αληθοφάνεια και λιγότερα κινούμενα σχέδια. Ο μελλοντικός βασιλιάς γεννιέται. Ο μικρός Σίμπα είναι ο διάδοχος του πατέρα του, Μουφάσα, δεν είναι όμως όλοι χαρούμενοι στο βασίλειο με τη γέννηση του μικρού λιονταριού. Ο Σκαρ, αδερφός του Μουφάσα -και μέχρι πρότινος διάδοχος του θρόνου- έχει άλλα σχέδια. Η μάχη για το θρόνο θα ποτιστεί με προδοσία, οδηγώντας τον μικρό Σίμπα στην εξορία. Με τη βοήθεια όμως των νέων του φίλων θα μεγαλώσει και θα διεκδικήσει αυτά που του ανήκουν και του στέρησαν.

Ημερομηνία Κυκλοφορίας: 18 Ιουλίου



9. The Current War | Η Μάχη της Επικράτησης

Άλλη μια ταινία που βασίζεται σε αληθινά γεγονότα. Ο τίτλος στα ελληνικά είναι τουλάχιστον ατυχής. Βρισκόμαστε στο 1880 και ο ηλεκτρισμός μπαίνει στις ζωές των ανθρώπων. Ο εφευρέτης Thomas Edison, τον οποίο ενσαρκώνει ο μοναδικός Benedict Cumberbatch, έρχεται σε κόντρα με τον επιχειρηματία και μηχανικό George Westinghouse. Ο λόγος; Η διαμάχη τους για την ηλεκτροδότηση με συνεχές ή εναλλασσόμενο ρεύμα. Στο ξεκίνημα μιας νέας εποχής για την ανθρωπότητα, η ταινία πραγματεύεται με ωραίο τρόπο τη συζήτηση και τις έριδες μεταξύ των πρωτοπόρων.

Ημερομηνία Κυκλοφορίας: 18 Ιουλίου

10. The Professor | Ποτέ Δεν Είναι Αργά Κύριε Καθηγητά

Ο Johnny Depp είναι ο Ρίτσαρντ, ένας καθηγητής πανεπιστημίου που μαθαίνει ότι πάσχει από μια ανίατη ασθένεια. Αποφασίζει λοιπόν να αφήσει στην άκρη τα στερεότυπα και τις συμβάσεις και να ζήσει όσο χρόνο του απομένει, όπως αυτός θέλει. Η εμπειρία του να κάνει ό,τι θέλει, να μιλάει όπως θέλει και να αντιμετωπίζει πιο χαλαρά τα πράγματα, τον οδηγεί στο να βρει νέα νοήματα στη ζωή και στους ανθρώπους γύρω του. Πικρό χιούμορ, άβολες καταστάσεις, ποτό και σεξ μέχρι τέλους, αλλά και μια βαθιά κατανόηση του πόσο γρήγορα περνούν οι ζωές μας.

Ημερομηνία Κυκλοφορίας: Προσεχώς



11. Once Upon a Time In Hollywood | Κάποτε στο Χόλιγουντ

Ο Quentin Tarantino είναι σαν τη σοκολάτα. Υπάρχουν αυτοί που τους αρέσει και υπάρχουν και αυτοί που λένε ψέμματα στον εαυτό τους ότι δεν τους αρέσει. Η νέα του ταινία μας ταξιδεύει στο Λος Άντζελες του 1969, όπου όλα αλλάζουν, στο γύρισμα της δεκαετίας. Ο διάσημος τηλεοπτικός αστέρας Ρικ Ντάλτον (Leonardo DiCaprio) και ο κολλητός του κασκαντέρ Κλιφ Μπουθ (Brad Pitt) βρίσκονται σε μια βιομηχανία που αλλάζει και ίσως δεν τους χωράει πια.

Ημερομηνία Κυκλοφορίας: 22 Αυγούστου





ART

7 #MustSee Εκθέσεις για την Καλοκαιρινή Περίοδο

Αθήνα, Μύκονος, Δήλος, Πόρος, Λονδίνο

ΤΟΥ ΑΡΗ ΓΑΒΡΙΕΛΑΤΟΥ



Οι εκθέσεις αποτελούν μια όαση στη ζέστη των καλοκαιρινών ημερών. Όμορφοι χώροι φιλοξενούν τα έργα εμπνευσμένων καλλιτεχνών, χωρίς θόρυβο και ζέστη, προσφέροντας τροφή για το μυαλό και τη φαντασία μας. Επιλέξαμε συνολικά 7 εκθέσεις στην Αθήνα, στη Μύκονο, στη Δήλο, στον Πόρο, αλλά και στο Λονδίνο με έντονο το ελληνικό στοιχείο, τις οποίες αξίζει να επισκεφθείτε αυτή την καλοκαιρινή σεζόν. Μπορείτε να απολαύσετε πρωτότυπες δουλειές ή να αποτίσετε φόρο τιμής σε καλλιτέχνες που σημάδεψαν την ιστορία της τέχνης. Το σίγουρο είναι ότι η προσεκτική δουλειά των επιμελητών εγγυάται ότι η καλλιτεχνική σας βόλτα θα αξίζει και με το παραπάνω.



1. Javier Calleja: Those Little Things

Ο Ισπανός **Javier Calleja** θα βρεθεί φέτος στην γκαλερί Δύο Χωριά στη Μύκονο με τα φιλικά, παιχνιδιάρικα σχέδιά του που θυμίζουν παιδικές φιγούρες. Τα έργα του Calleja ζωντανεύουν χιουμοριστικά και συχνά αλλόκοτα σενάρια, με τους πρωταγωνιστές να έχουν παιδικά χαρακτηριστικά και τεράστια, διαπεραστικά μάτια. Ο καλλιτέχνης δανείζεται το ύφος και τη χαρούμενη χρωματική παλέτα των εικονογραφήσεων που βλέπουμε σε παιδικά βιβλία για να σχολιάσει μερικά άκρως ενήλικα θέματα, όπως οι επιλογές που κάνουμε στη ζωή μας, τα προσωπικά μας επιτεύγματα και οι ανθρώπινες σχέσεις. Μέσα από την αφοπλιστική τους απλότητα και διαύγεια, τα έργα του συνθέτουν μια έντονη συναισθηματική εμπειρία. Ο καλλιτέχνης θα βρίσκεται όλο το μήνα στη Μύκονο και θα εμπλουτίζει την έκθεση με νέα σχέδια.

Από τις 14 Δεκεμβρίου 2018 έως τις 12 Ιανουαρίου 2019.



2. The Palace at 4 a.m.

Παραμένουμε στη Μύκονο και πεταγόμαστε μέχρι το Αρχαιολογικό Μουσείο του νησιού. Με αφορμή τη γλυπτή σύνθεση από ξύλο του Alberto Giacometti που κατασκευάστηκε το 1932 και ονομάστηκε The Palace at 4 a.m., 13 καλλιτέχνες από διαφορετικές χώρες εμπνέονται από τη συγκεκριμένη σύνθεση που φιλοξενείται στο MoMA, αλλά και από τα αρχαιολογικά ευρήματα της Δήλου. Ο χώρος της έκθεσης, την οποία παρουσιάζει ο NEON σε συνεργασία με την Εφορεία Αρχαιοτήτων Κυκλάδων, θα φιλοξενεί 32 έργα, μαζί με εκθέματα από την αρχαιολογική συλλογή του μουσείου, με στόχο να αναδείξει τα κοινά στοιχεία της ανθρώπινης φύσης μέσα στις χιλιετίες, σε διαφορετικές περιοχές και σε διαφορετικές κοινωνίες.

Από τις 18 Μαΐου έως τις 31 Οκτωβρίου στο Αρχαιολογικό Μουσείο Μυκόνου.



3. Sight, Antony Gormley on the Island of Delos

Ο αρχαιολογικός χώρος της Δήλου φιλοξενεί φέτος για πρώτη φορά μια μοναδικής σύλληψης έκθεση σύγχρονης γλυπτικής τέχνης από τον Βρετανό καλλιτέχνη **Antony Gormley**, άλλο ένα προϊόν σύμπραξης της Εφορείας Αρχαιοτήτων Κυκλάδων και του NEON. 29 ανθρώπινες μορφές φτιαγμένες από σίδηρο τοποθετήθηκαν στη Δήλο, δημιουργώντας ένα μονοπάτι ιστορίας και επαφής με την αρχαία κληρονομιά του ιερού νησιού. Το νησί όπου κανείς δεν γεννιόταν και κανείς δεν πέθαινε θα φιλοξενεί τις μορφές αυτές, που όμοιές τους έχουν τοποθετηθεί σε διάφορες πόλεις, όπως η Πράγα, η Φιλαδέλφεια και η Φλωρεντία. Ενημερωθείτε για την πρόσβαση, καθώς εξαρτάται από τις καιρικές συνθήκες.

Από τις 2 Μαΐου μέχρι τις 31 Οκτωβρίου στο νησί της Δήλου.



5. Πικάσο και Αρχαιότητα. Γραμμή και Πηλός

Επιστροφή στην Αθήνα. Στο πλαίσιο της σειράς εκθέσεων "Θεϊκοί Διάλογοι", το Μουσείο Κυκλαδικής Τέχνης διοργανώνει φέτος τη μεγάλη έκθεση με τίτλο "Πικάσο και Αρχαιότητα. Γραμμή και Πηλός". Σπάνια έργα του Pablo Picasso με θαλάσσια όντα, τετράποδα, ανθρώπινες μορφές, μυθολογικές σκηνές και άλλα εμπνευσμένα από αρχαίες τραγωδίες και κωμωδίες, συνδιαλέγονται θεματικά με αντίστοιχες αρχαιότητες και παρουσιάζονται με την επιμέλεια του Καθηγητή Νικόλαου Σταμπολίδη και του Olivier Berggruen.

Από τις 20 Ιουνίου έως τις 20 Οκτωβρίου.



6. Υπόγειος Χώρος - Ανασκαφή στη Βάση του Μουσείου Ακρόπολης

Παραμένουμε στην πρωτεύουσα και σε μια έκθεση-περίπατο την οποία περιμέναμε πολλά χρόνια. Με αφορμή τα 10 χρόνια λειτουργίας του νέου Μουσείου Ακρόπολης, το υπόγειο επίπεδο είναι πλέον επισκέψιμο, με ενιαίο εισιτήριο. Η διαδρομή θα γίνεται πάνω από τις δύο αρχαίες οδούς που διασώθηκαν, σε υπερυψωμένες ράμπες που εξασφαλίζουν την πανοραμική θέα στην ανασκαμμένη έκταση και προστατεύουν τα ερείπια της αρχαίας γειτονιάς, η οποία περιλαμβάνει σπίτια, εργαστήρια, λουτρά και δρόμους της αθηναϊκής γειτονιάς νότια της Ακρόπολης, με διάρκεια ζωής από τα κλασικά έως τα βυζαντινά χρόνια.

Το υπόγειο επίπεδο θα είναι πλέον μόνιμα ανοιχτό για το κοινό.





7. Takis

Πετάξτε μαζί μας μέχρι το Λονδίνο. Εκεί ο ξεχωριστός Έλληνας εικαστικός Takis θα παρουσιάσει πάνω από 70 έργα, μαζί με τη γνωστή εγκατάστασή του Magnetic Fields, αλλά και το Gong και το Ασημένια Μουσική Σφαίρα. Μετρώντας 70 χρόνια καριέρας, ο Takis παραμένει πρωτοπόρος. Χρησιμοποιεί πάντοτε το φως, τον ηλεκτρομαγνητισμό και τον ήχο, δημιουργώντας μια κινούμενη τέχνη - ζωντανή και ενδιαφέρουσα.

Από τις 3 Ιουλίου έως τις 27 Οκτωβρίου.



Νέα Alfa Romeo Giulietta

Πιο δυναμική και ολοκληρωμένη από ποτέ!



Με μοναδικό ιταλικό στυλ και δυναμικό χαρακτήρα που συναρπάζει, η νέα Alfa Romeo Giulietta είναι εδώ για μία ξεχωριστή εμπειρία οδήγησης. Τα προηγμένα συστήματα πολυμέσων, η κορυφαία συνδεσιμότητα, αλλά και οι αποδοτικοί κινητήρες βενζίνης και diesel δημιουργούν την πιο ολοκληρωμένη, αλλά και σαγηνευτική Giulietta.



CARS

Αθήνα 2019: Ο Γύρος της Ευρώπης σε 5 Φωτογραφίες

Ανακαλύπτοντας την πόλη μας από την αρχή



Η Αθήνα αλλάζει τα τελευταία χρόνια και αυτό είναι κάτι πολύ εμφανές σε όσους αγαπούν να περπατούν στους δρόμους και τα στενά της. Παρά τα άπειρα προβλήματα που πεισματικά παραμένουν, όλα δείχνουν ότι μέσα από την κρίση αναδύθηκαν μια σειρά δημιουργικών πρωτοβουλιών που αλλάζουν το πρόσωπο μιας ταλαιπωρημένης πρωτεύουσας, η οποία πλέον δείχνει ότι εκτός από ένδοξο παρελθόν μπορεί να έχει και ένα πολύ ενδιαφέρον παρόν. Το σίγουρο είναι ότι η Αθήνα αρχίζει να γίνεται μια πόλη με όλο και πιο έντονα χρώματα και εικόνες που ξεχειλίζουν ζωή. Παρέα με ένα αυτοκίνητο* που ξέρει να ξεχωρίζει, τολμάμε μια -πολύ- πρωινή Κυριακάτικη βόλτα στους άδειους δρόμους της Αθήνας και ανακαλύπτουμε εικόνες που εύκολα παραπέμπουν σε άλλες ευρωπαϊκές πόλεις. Άλλωστε, η πολυσυλλεκτικότητα, σε συνδυασμό με την ιστορική παράδοση, δείχνουν να είναι τα στοιχεία που κάνουν την Αθήνα μια πόλη που μπορούμε και πάλι να αγαπήσουμε από την αρχή.

1. Παρίσι

Τα χρώματα από τα ανθισμένα δέντρα και τα όμορφα δρομάκια φέρνουν στο μυαλό την Rue Crémieux στη Γαλλική πρωτεύουσα, δρόμος που βρίσκεται δίπλα σε έναν από τους πιο κεντρικούς σιδηροδρομικούς σταθμούς της πόλης, τον Gare de Lyon. Η εικόνα και το πρωινό ξύπνημα μετά το Σαββατόβραδο ανοίγουν την όρεξη για κρουασάν και ζεστή μπαγκέτα. Ευτυχώς, οι παραδοσιακοί φούρνοι της Αθήνας δεν μας αφήνουν παραπονεμένους...



2. Βερολίνο

Μπορεί το τείχος του Βερολίνου που χώριζε στα δύο την πόλη από το 1961 έως την πτώση του το 1989 να αποτελεί σημείο του παρελθόντος, όμως παραμένει ορόσημο σε παγκόσμιο επίπεδο. Η δυτική πλευρά του τείχους ήταν καλυμμένη σχεδόν εξολοκλήρου με διάφορα graffiti, πολλά εκ των οποίων εκτός από συμβολική είχαν και ιδιαίτερη καλλιτεχνική αξία. Στο κέντρο της Αθήνα τα graffiti δίνουν δυναμικό παρόν, κάποιες φορές με ενδιαφέροντα αποτελέσματα, ενώ άλλες με όχι και τόσο...



3. Νάπολη

Η Νάπολη είναι η τρίτη μεγαλύτερη πόλη της Ιταλίας με πληθυσμό πολύ κοντά σε εκείνον της Αθήνας. Δημιουργημένη από Έλληνες άποικους την 2η χιλιετηρίδα π.Χ. δείχνει να μοιράζεται αρκετά κοινά με την πόλη μας, όπως για παράδειγμα τη μεγάλη αρχιτεκτονική ποικιλία που προέκυψε ως αποτέλεσμα της μακράς ιστορίας της Ιταλικής πόλης, αλλά και των πολλών περιόδων ανάπτυξης και παρακμής που γνώρισε. Τα χρώματα και οι μυρωδιές -όπως είναι αυτή του espresso που αποτελεί πλέον με διαφορά και για τους Έλληνες το αγαπημένο είδος καφέ- αποτελούν ακόμα ένα κοινό χαρακτηριστικό των δύο πόλεων.



4. Λονδίνο

Το Λονδίνο μοιάζει να συμπυκνώνει όλο τον κόσμο μέσα του. Όλες οι κουζίνες, οι μουσικές, οι κουλτούρες και οι αντιλήψεις του κόσμου βρίσκουν μια φιλόξενη θέση κάτω από τη στέγη του. Θεωρείται δικαίως από πολλούς η πόλη όπου γεννιούνται σε πολλαπλά επίπεδα οι περισσότερες νέες τάσεις, οι οποίες στη συνέχεια «επιβάλλονται» παγκοσμίως. Αναζητώντας τη δική της σύγχρονη ταυτότητα, η Αθήνα δείχνει να γίνεται όλο και πιο δημιουργική, συνθέτοντας το δικό της ιδιαίτερο πολυποίκιλο προφίλ.



5. Κάννες

Η Γαλλική Ριβιέρα. Σύμβολο υψηλής αισθητικής και αιώνιου καλοκαιριού. Και η δική μας Ριβιέρα όμως δεν πάει πίσω. Άλλωστε, πολλοί είναι εκείνοι που θα συμφωνήσουν ότι σε επίπεδο φυσικής ομορφιάς η δική μας νικά κατά κράτος τη διάσημη αντίζηλή της. Σύμφωνα, παρασυρθήκαμε και εγκαταλείψαμε το κέντρο της πόλης, αλήθεια όμως, πόσες μεγαλουπόλεις σαν την Αθήνα μπορείτε να σκεφτείτε που μόλις σε 20 λεπτά από το κέντρο τους -είπαμε, ξεκινήσαμε χαράματα Κυριακής με το αυτοκίνητό μας- μπορούν να σας χαρίσουν τέτοιες εικόνες;

*Ευχαριστούμε το Fiat 500 που έκανε ακόμα πιο μοναδική αυτή την Κυριακάτικη βόλτα μας. Η ξεχωριστή, διαχρονική του αισθητική και η σύγχρονη τεχνολογία (λατρέψαμε το σύστημα πολυμέσων Uconnect με την οθόνη HD των 7") που χρησιμοποιεί, κάνει το 500αράκι τον ιδανικό σύντροφο για εξορμήσεις στην πόλη, αλλά και εκδρομές με σтил και άνεση.



ΑΠΟΛΑΥΣΤΕ ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΕΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΕΣ
ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ
ΜΕ ΑΠΡΟΣΚΟΠΤΗ ΘΕΑ ΣΤΗΝ ΑΚΡΟΠΟΛΗ

ΩΡΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ: ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ 13:00 - 18:00 | ΔΕΙΠΝΟ 18:00-01:15 (ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΑ)
ΓΙΑ ΚΡΑΤΗΣΕΙΣ: 210 33 30 766
GBROOFGARDEN.GR

ΜΗΤΕ: 0266101540021500

ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΟ ΜΕΓΑΛΗ ΒΡΕΤΑΝΝΙΑ
ΒΑΣ. ΓΕΩΡΓΙΟΥ Α' 1 - ΠΛ. ΣΥΝΤΑΓΜΑΤΟΣ
105 64 ΑΘΗΝΑ, ΕΛΛΑΔΑ




HOTEL
GRANDE BRETAGNE
ATHENS
THE
LUXURY
COLLECTION



RESTAURANTS

Καλοκαιρινές Βραδιές στο GB Roof Garden

Η μεσογειακή κουζίνα στο απόγειό της



Μέσα Ιουλίου στην Αθήνα. Ο ζεστός καλοκαιρινός αέρας μας σπρώχνει προς τα πάνω, σε αναζήτηση δροσιάς και... προοπτικής. Όχι, δεν κατευθυνόμαστε στα βόρεια προάστια, αλλά κάποιους ορόφους πάνω απ' την πόλη, για να απολαύσουμε μια θέα που κόβει την ανάσα. Το GB Roof Garden Restaurant & Bar, στην κορυφή του ιστορικού ξενοδοχείου Μεγάλη Βρεταννία, έχει εξελιχθεί σε αγαπημένο προορισμό για ιδιαίτερες βραδιές εντός των τειχών της πόλης, είτε πρόκειται για μια γιορτινή περίσταση, είτε για μια βραδιά που θα γίνει τέτοια, καθώς το περιβάλλον μας προσκαλεί να αντιμετωπίσουμε ακόμη και μια καθημερινή έξοδο με διάθεση εορταστική.

Πώς θα γινόταν άλλωστε αλλιώς; Σε μια θέση μοναδική, που μας επιτρέπει να ξεκλέψουμε απρόσκοπτες ματιές προς την Ακρόπολη, το Λυκαβηττό, αλλά και τη Βουλή των Ελλήνων, το GB Roof Garden Restaurant & Bar κάνει σταθερά όσους επισκέπτονται την πόλη μας να τρίβουν τα μάτια τους αντικρίζοντας τις ομορφιές που περιτριγυρίζουν εμάς τους Αθηναίους καθημερινά και τις οποίες συχνά προσπερνάμε δίχως να δίνουμε ιδιαίτερη σημασία. Δεν χρειάζεται βέβαια να έχετε κάποιον ξένο στην παρέα σας για να το διαπιστώσετε, πάρτε μια βαθιά ανάσα και κοιτάξτε γύρω σας. Βρίσκεστε σε μια ευρωπαϊκή μητρόπολη που δεν έχει τίποτα να ζηλέψει από τις δημοφιλείς ανταγωνίστριές της.

Το περιβάλλον μπορεί να είναι αυτό που θα σας σαγηνεύσει, όμως είναι οι γεύσεις που θα κλέψουν την παράσταση. Πρόκειται άλλωστε για ένα από τα λίγα σημεία στην πόλη μας που συνδυάζουν μια τόσο μαγευτική θέα με φαγητό τόσο υψηλού επιπέδου. Με Executive Chef τον χαρισματικό Αστέριο Κουστούδη, το εστιατόριο απέσπασε Χρυσό Σκούφο για τη Μοντέρνα Διεθνή Κουζίνα του για το 2019. Βραβευμένος με ένα αστέρι Michelin, ο chef έχει ως φιλοσοφία τη λιτή κουζίνα, με έμφαση στην καλή ποιότητα των πρώτων υλών και την άριστη τεχνική, με τελικό στόχο καθαρές γεύσεις και εξαιρετικό αποτέλεσμα.

Chef de Cuisine στο GB Roof Garden Restaurant είναι ο Δημήτρης Μπούτσαλης, με πολυετή εμπειρία στην υψηλή γαστρονομία. Ξεκίνησε την εκπαίδευσή του στη μαγειρική τέχνη στην Αθήνα, συνέχισε στο Λονδίνο και στη συνέχεια μαθήτευσε σε Γερμανία, Ισπανία, Αγγλία και Βιετνάμ. Έχει εργαστεί σε βραβευμένα εστιατόρια, όπως το De Librije στην Ολλανδία, αλλά και το διάσημο Noma στην Κοπεγχάγη. Είναι δημιουργικός και δεν σταματά να δοκιμάζει διαφορετικές τεχνικές, υλικά και γεύσεις, υμνώντας τη νέα μεσογειακή κουζίνα.



Κάποιες από τις επιλογές της κάρτας με ιδιαίτερα καλοκαιρινό χαρακτήρα είναι η τριλογία καρπάτσιο με λαβράκι, σολομό και τόνο, σορμπέ 'yuzu' και λάδι μαστίχας, τα ψητά χτένια με πουρέ από φασόλια, κίτρινες ντομάτες, ταραμά και καπνιστή ρέγκα, αλλά και το καλαμάρι στη σχάρα γεμιστό με μπακαλιάρο, ρύζι, μυρωδικά και ψητή μαραθόριζα με ντομάτα. Για τη συνέχεια, δύσκολα θα πούμε όχι στο 'tagliolini' με αιγαιοπελαγίτικο αστακό, μάραθο, κολοκυθάκι και λουίζα, ενώ αν θέλουμε να παραμείνουμε σε θαλασσινά μονοπάτια, θα μας κερδίσει το λαβράκι στον ατμό, συνοδεία κολοκυθοανθών γεμιστών με τραχανά, θαλασσινά και πράσινη γκασπάτσο. Την ίδια στιγμή, βέβαια, θα μας βάζει σε πειρασμό το γκριλ του εστιατορίου, και θα προετοιμάζουμε νοερά την επόμενη επίσκεψή μας, ίσως λίγο πιο φθινοπωρινή.



GB Roof Garden

Μεσημεριανό: 13:00-18:00

Δείπνο: 18:00-01:15 (τελευταία παραγγελία)

+30 210 3330766

gbroofgarden.gr

GrandeBretagne.Restaurants@luxurycollection.com





WINE

Τα Κρασιά του Φετινού Καλοκαιριού

Η μεσογειακή κουζίνα στο απόγειό της

ΤΗΣ ΜΑΡΙΑΣ ΤΡΙΤΑΡΗ



Κάθε μπουκάλι κρασί έχει να μας διηγηθεί τη δίκη του, μοναδική ιστορία. Ξεδιπλώνοντας τα αρώματα και τις γεύσεις του, μας εξιστορεί την πορεία που χάραξε από το αμπέλι στο οινοποιείο, και από εκεί στην εμφιάλωση. Η ετικέτα πάνω στη φιάλη μπορεί να αναγράφει σημαντικές πληροφορίες, όπως τον παραγωγό, την περιοχή και την ποικιλία, όμως συνήθως ένα κρασί κρύβει κι άλλα μυστικά. Οι επιλογές μας για τα ξεχωριστά κρασιά αυτής της σεζόν αυτά τα μυστικά φιλοδοξούν να σας αποκαλύψουν.



White

Πέρδικα Στ' Αμπέλι 2018, Κτήμα Κοκοτού

Περιοχή: Στερεά Ελλάδα, Σταμάτα Αττικής
Ποικιλία: Ασύρτικο
Τιμή: € 12,50

Στους βιολογικούς αμπελώνες του Κτήματος Κοκοτού εφαρμόζεται η λεγόμενη "χλωρά λίπανση". Το Νοέμβριο σπέρνονται ανάμεσα στις γραμμές του αμπελιού διάφοροι σπόροι, όπως βίκος, μπιζέλι και κριθάρι, οι οποίοι προσφέρουν οργανική ουσία στο έδαφος και δρουν ανταγωνιστικά ως προς τα ζιζάνια. Συγχρόνως, όμως, αποτελούν ιδανικό καταφύγιο για τη φωλιά της πέρδικας.

Αυτή η όμορφη εικόνα της πέρδικας που περιδιαβαίνει το αμπέλι με τα μωρά της χαρίζει το όνομά της στη δημοφιλή αυτή ετικέτα του κτήματος που προκύπτει από την ποικιλία Ασύρτικο. Αναδεικνύει την έκφραση της πλούσιας σε μάρμαρο γης, σε ένα εκλεκτό κρασί με βασικά χαρακτηριστικά την ορυκτότητα του αρώματος και την κρυστάλλινη οξύτητα, το οποίο μάλιστα προσφέρεται σε πολύ καλή τιμή! Την ετικέτα έχει φιλοτεχνήσει η Ιόλη Ξιφαρά.

Μοσχοφίλερο 2018, Μπουτάρη

Περιοχή: Πελοπόννησος, Μαντινεία (Π.Ο.Π. Μαντινεία)
Ποικιλία: Μοσχοφίλερο
Τιμή: € 6,95

Το Μοσχοφίλερο είναι η αρχέγονη ποικιλία που μέχρι και σήμερα έχει την ίδια συμπεριφορά με αυτήν που περιγράφει ο Αριστοτέλης είκοσι πέντε αιώνες πριν.

Αν και η Μαντινεία από το 1971 είναι Προστατευόμενη Ονομασία Προέλευσης, το Μοσχοφίλερο Μπουτάρη, λόγω της τεράστιας αποδοχής του κόσμου ταύτισε την ονομασία της ποικιλίας με τη συγκεκριμένη ετικέτα. Η οινοποιία Μπουτάρη διέσωσε ουσιαστικά την ποικιλία, αναγνωρίζοντας τις τεράστιες δυνατότητές της και δημιουργώντας ένα από τα πιο εμπορικά σήματα της αγοράς, κερδίζοντας παράλληλα διεθνή αναγνώριση. Με αυτό τον τρόπο συνέβαλε και στην αναγέννηση της ποικιλίας, που μέχρι τότε ήταν μάλλον παραμελημένη.

Το Μοσχοφίλερο Μπουτάρη είναι ένα ευέλικτο κρασί, που στην όψη έχει λευκό κίτρινο χρώμα με πράσινες ανταύγειες και χαρακτηριστικά αρώματα από λευκό τριαντάφυλλο και άνθη πορτοκαλιάς, ενώ στο στόμα είναι φρέσκο και ισορροπημένο.



Sauvignon Blanc 2018, Κτήμα Καριπίδη

Περιοχή: Θεσσαλία, Βούναινα Λάρισας
Ποικιλία: Sauvignon Blanc
Τιμή: € 10,50

Το Κτήμα Καριπίδη είναι ένα οικογενειακό οινοποιείο στα Βούναινα Θεσσαλίας και η συγκεκριμένη ετικέτα του έχει συνοδεύσει όμορφες στιγμές μας τα τελευταία χρόνια και έχει αγαπηθεί πολύ.

Τα χαρακτηριστικά φυτικά αρώματα του Sauvignon Blanc, αλλά και η σύνθετη παλέτα αρωμάτων ώριμων φρούτων που αναδύεται από το ποτήρι μας, όπως αχλάδι, μπανάνα, ανανά και μανταρίνι, κάνουν αυτό το κρασί πραγματικά αξέχαστο. Φέτος κυκλοφόρησε με διαφορετική ετικέτα, στην οποία βρίσκεται ένας πελαργός. Ανέκαθεν ο άνθρωπος έδειχνε σεβασμό στα γεμάτα χάρη αυτά πτηνά, οι δε αρχαίοι Έλληνες πίστευαν ότι πρόκειται για ανθρώπους μεταμορφωμένους. Ο Πλούταρχος αναφέρει ότι κάποτε η Θεσσαλία γέμισε από τόσα φίδια, ώστε αν δεν υπήρχαν οι πελαργοί, οι Θεσσαλοί θα ήταν αναγκασμένοι να αφήσουν τη γη τους, γι' αυτό και είχε βγει ένας νόμος με τον οποίο απαγορευόταν ο φόνος τους και ο ένοχος φόνου πελαργού θεωρείτο ανθρωποκτόνος.

Η ετικέτα είναι αφιερωμένη στη μνήμη της Μάγδας, που θα ζει για πάντα στην καρδιά μας.



Rosé

Έμμετρος Λόγος Ροζέ 2018, Τσάνταλη

Περιοχή: Μακεδονία (Π.Γ.Ε. Μακεδονία)
Ποικιλία: Ξινόμαυρο 80%, Syrah 20%
Τιμή: € 11,00

Μια πολύ κομψή και ιδιαίτερη ετικέτα που αντικατοπτρίζει απόλυτα το κρασί που περιέχει η φιάλη.

Έμμετρος λόγος λέγεται αυτός που συντάσσεται με μέτρα, δηλαδή με συμμετρικούς περιορισμούς, ώστε η συμμετρία να επιφέρει ευφωνία και αρμονία, και άρα αισθητική απόλαυση, με την οποία να τέρπεται και η αίσθηση της ακοής. Στην περίπτωση του συγκεκριμένου κρασιού, η ευχαρίστηση αφορά όλες τις αισθήσεις μας, καθώς πρόκειται για ένα ισορροπημένο κρασί που στοχεύει να μας μαγέψει οπτικά, αρωματικά και γευστικά, συνθέτοντας μια απολαυστική εμπειρία που παρομοιάζεται με ποίημα.

Στην όψη έχει απαλό σομόν χρώμα, ενώ στη μύτη θα εντοπίσουμε αρώματα φρούτων του δάσους όπως μύρτιλου, αλλά και λουλουδιών όπως βιολέτας. Στο στόμα είναι πολύ δροσιστικό, με χαρακτηριστική φραουλένια επίγευση.





Διάνθος 2018, Μπουτάρη

Περιοχή: Μακεδονία, Νάουσα
Ποικιλία: Ξινόμαυρο
Τιμή: € 9,80

Ο μύθος λέει ότι ο Δίας ζήλευε τον κρίνο, το λουλούδι που είχε η γυναίκα του η Ήρα και αποφάσισε να δημιουργήσει ένα δικό του λουλούδι, αντάξιο ή καλύτερο από το δικό της. Έτσι, μια μέρα έριξε έναν κεραυνό και μέσα από την αστραπή και τον πυκνό καπνό φύτεψε ο Διάνθος... ένα εξαιρετικό ροζέ από Ξινόμαυρο!

Πρόκειται για ένα αέρινο και ζωντανό ροζέ κρασί που δένει αρμονικά τα αρώματα των λουλουδιών της άνοιξης με φρέσκες φράουλες και εξωτικό lychee. Χαρακτηριστική οξύτητα με γήινες νότες ορυκτού πλούτου υπογράφουν με μια λέξη το terroir της Νάουσας.



Λιάτικο Κέδρος 2016, Κτήμα Λυραράκη

Περιοχή: Κρήτη, Ρέθυμνο
Ποικιλία: Λιάτικο
Τιμή: € 18,00

Το οινοποιείο Λυραράκη κουβαλάει μισό αιώνα αφοσίωσης στον κρητικό αμπελώνα. Κατά την διάρκεια των δεκαετιών αυτών, δίνει μεγάλη έμφαση στις μονοποικιλιακές ετικέτες από επιλεγμένα αμπελοτόπια - μια σειρά κρασιών από γηγενείς ποικιλίες που υπογραμμίζουν τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τους σε σχέση με τον τόπο. Η Κρήτη διαθέτει ένα ιδιαίτερα ποικιλόμορφο γεωγραφικό ανάγλυφο που δημιουργεί δεκάδες διαφορετικά μικροκλίματα. Όταν η σωστή ποικιλία φυτευτεί στον σωστό τόπο, τα αποτελέσματα που προκύπτουν είναι εκπληκτικά.

Μέσα από τη σειρά οίνων single area, ξεχωρίζει το Λιάτικο Κέδρος. Αμπελουργοί για πάνω από 100 χρόνια καλλιεργούν τη συγκεκριμένη ποικιλία σε υψόμετρο μεγαλύτερο των 800 μέτρων, στους πρόποδες του όρους Κέδρος. Οι αμπελουργοί του κτήματος διατηρούν αυτή την παράδοση, κρατώντας τα αμπέλια σε χαμηλά κύπελλα και προστατεύοντας έτσι τον εκλεκτό τους καρπό από τους ανέμους του Ψηλορείτη και το δυνατό κρητικό φως, κάτω από το φύλλωμα.

Το ροζέ αυτό κρασί χαρακτηρίζεται από έντονα φρουτώδη αρώματα, όπως περγαμόντο, αλλά και παιχνιδιάρικες λουλουδένιες νότες, ενώ στο τελείωμά του ξεπροβάλλει η χαρακτηριστική του μεταλλικότητα που θα αναζωογονεί τα καλοκαιρινά μας απογεύματα.



Τρεις Λόφοι 2018, Κτήμα Κοκοτού

Περιοχή: Πελοπόννησος, Νεμέα
Ποικιλία: Αγιωργίτικο, Cabernet Sauvignon
Τιμή: € 9,00

Από την αρχή της πορείας του κτήματος, η οικογένεια Κοκοτού μελέτησε τον αμπελώνα και προσανατολίστηκε από νωρίς στις ερυθρές ποικιλίες σταφυλιού, με τις οποίες δημιούργησε κρασιά που έμειναν ονομαστά.

Η ετικέτα Τρεις Λόφοι, που χαρακτηρίζει ένα δημοφιλές και εξαιρετικά ευχάριστο ερυθρό κρασί από χαρμάνι των ποικιλιών Αγιωργίτικο και Cabernet Sauvignon, αποτελεί την “αυτοπροσωπογραφία” του κτήματος, απεικονίζοντας, σε ελεύθερη απόδοση, τους τρεις λόφους που το περιβάλλουν, με το εκκλησάκι του Άη Γιώργη του Μεθυστή να κυριαρχεί στο μέσο του έργου. Όπως χαρακτηριστικά αναφέρει ο Γιώργος Κοκοτός “αν τοποθετούσαμε ένα ποτήρι νερό στο κέντρο του κτήματος και εκείνο χυνόταν, τότε το μισό νερό θα πήγαινε στον Σαρωνικό κόλπο και το άλλο μισό στον Ευβοϊκό, καθώς η τοποθεσία του κτήματος βρίσκεται ακριβώς σε αυτό το χώρισμα, είναι στη κορυφή ενός συγκροτήματος λόφων”.

Πρόκειται για ένα κρασί με λαμπερό ρουμπινί χρώμα και ευχάριστο αρωματικό προφίλ με νότες μπαχαρικών και έντονο χαρακτήρα δαμάσκηνου και βανίλιας. Στο στόμα εμφανίζεται κομψό και ισορροπημένο, με διακριτικές τανίνες και μακρά φρουτώδη επίγευση.

Paradise Can Wait, Οινοποιείο Γ. Καραμήτρου

Περιοχή: Θεσσαλία, Μεσενικόλας Καρδίτσας
Ποικιλία: Syrah
Τιμή: € 15,00

Το Winery Monsieur Nicolas του Γιώργου Καραμήτρου, οινοποιού τέταρτης γενιάς, εντυπωσιάζει συχνά με τις επιλογές που κάνει στην παρουσίαση των κρασιών του.

Αυτή τη φορά μας εκπλήσσει με την ελληνική εκδοχή της γαλλικής ποικιλίας Syrah, η οποία είμαι θρεμμένη κάτω από τον ελληνικό ήλιο και σφραγίζεται από τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά που της δίνουν το εύφορο έδαφος του Μεσενικόλα, η ευεργετική σκιά των Αγράφων και η ζωογόνος δροσιά της λίμνης Πλαστήρα. Ένα παραδεισένιο κρασί που σε προσκαλεί να ζήσεις τη στιγμή και να αφήσεις τον ουράνιο παράδεισο να περιμένει, απολαμβάνοντας κάθε γουλιά εδώ και τώρα.

Το κρασί αυτό εκδηλώνεται με σύνθετα αρώματα μαρμελάδας βύσσινου, πιπεριού αλλά και νότες κάστανου. Αφορά κυρίως εκείνους που δεν αποχωρίζονται το κόκκινο κρασί, ούτε τις ζεστές μέρες του καλοκαιριού.





ΑΠΟΚΑΛΥΨΗ ΓΕΥΣΗΣ



Δοκιμάστε το Castello® Danish Blue
με μέλι και μύρτιλο



FOODIES

Τα Gourmet Sandwiches του Καλοκαιριού

Μια Εύκολη, Γρήγορη και Γευστική Δύση



Οι ελληνικές διακοπές δεν θα ήταν ποτέ οι ίδιες χωρίς τα ατελείωτα γραφικά -ή λιγότερο γραφικά- ταβερνάκια που εκτείνονται σε ολόκληρη τη χώρα. Και όμως, κάπου εκεί περί το Δεκαπενταύγουστο, συνειδητοποιούμε ότι έχουμε ακολουθήσει το ίδιο μοτίβο (και την ίδια διατροφή) μεσημέρι-βράδυ, μεσημέρι-βράδυ εδώ και εβδομάδες ολόκληρες. Όταν έχετε πια χορτάσει από πατάτα τηγανιτή, σας προτείνουμε να αλλάξετε παραστάσεις με αυτά τα εύγευστα sandwiches. Κάποια τρώγονται ζεστά, άλλα μπορείτε να τα φτιάξετε από πριν και να τα πάρετε μαζί σας για πικ νικ στην παραλία. Όλα θα τα ευχαριστηθείτε στο έπακρο!



Sandwich με Τονοσαλάτα

4 μερίδες // Προετοιμασία 10΄

ΥΛΙΚΑ

- 320 γρ. τόνος κονσέρβα σε νερό
- Χυμός 2 λεμονιών
- ½ σακουλάκι γαλέτα
- 12 ελιές καλαμών
- 1 μικρό βαζάκι αγγουράκια τουρσί
- 2 κ.σ. κάπαρη
- 1 χούφτα μαϊντανό
- 1 κ.σ. μουστάρδα απαλή
- Ξύσμα από μισό λεμόνι
- 1 γιαούρτι Arla Protein σε φυσική γεύση
- 1 σφηνάκι αγνό παρθένο ελαιόλαδο
- ½ κ.γ. αλάτι
- 8 φέτες ψωμιού τοστ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Στραγγίζουμε τον τόνο πολύ καλά με τα χέρια μας, τον βάζουμε σε ένα μπολ και τον ζυμώνουμε πολύ καλά μαζί με το χυμό του λεμονιού. Μετά αναμειγνύουμε τη γαλέτα πολύ καλά να πιει όλα τα υγρά.
2. Ψιλοκόβουμε σε κυβάκια μισού εκατοστού τις πίκλες, τις ελιές, την κάπαρη και πολύ ψιλό τον μαϊντανό. Εναλλακτικά, τα περνάμε 2-3 γρήγορες βόλτες από το multi, εις βάρος όμως της τραγανότητας της σαλάτας.

3. Τα προσθέτουμε στο μπωλ, μαζί με τη μουστάρδα, το γιαούρτι, το ξύσμα λεμονιού και το ελαιόλαδο, και αλατίζουμε. Ανακατεύουμε καλά με κουτάλι.

4. Τοποθετούμε μερικές κουταλιές από το μείγμα ανάμεσα σε ψωμάκια τοστ.

* Η συνταγή αυτή βασίζεται στην “Τονοσαλάτα Houdini” της Ιωάννας Γιωτάκη.

Τορτίγια με Τυρί Κρέμα, Κρίταμο και Κρέμα Βαλσάμικο

2 μερίδες // Προετοιμασία 5΄ // Ζέσταμα 3΄

ΥΛΙΚΑ

- 2 έτοιμες τορτίγιες
- ½ κόκκινη πιπεριά Φλωρίνης
- 1 συσκευασία Arla Φρέσκο Τυρί Κρέμα 250 γρ.
- Λίγο ελαιόλαδο
- 50 γρ. κρίταμο σε ελαφριά άλμη ψιλοκομμένο
- Κρέμα βαλσάμικο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Ζεσταίνουμε τις τορτίγιες στο φούρνο σε μέτρια θερμοκρασία για 3 λεπτά.
2. Ανακατεύουμε το τυρί κρέμα με το λάδι και τις ψιλοκομμένες πιπεριές Φλωρίνης, βγάζουμε τις τορτίγιες από το φούρνο και μοιράζουμε το μίγμα και το κρίταμο στις δύο τορτίγιες.
3. Πριν τις κλείσουμε, γλασάρουμε το κρίταμο με λίγη κρέμα βαλσάμικο.
4. Τυλίγουμε τις τορτίγιες και τις κόβουμε προσεκτικά στη μέση.

* Από το βιβλίο “Ανακαλύψτε το Κρίταμο” του σεφ Ιάσωνα Χαϊκάλη και του δημοσιογράφου Γιώργου Αλοΐμονου.



Μαύρο Ψωμί με Σολομό, Κρίταμο και Μαγιονέζα Μουστάρδας

2 μερίδες // Προετοιμασία 5΄

ΥΛΙΚΑ

- 1 μαύρη μπαγκέτα
- 100 γρ. καπνιστού σολομού σε λεπτές φέτες
- 2 κουταλιές Arla Φρέσκο Τυρί Κρέμα
- Φρέσκα φύλλα ρόκας
- Μερικά φυλλαράκια κρίταμο σε ελαφριά άλμη, τουρσί ή φρέσκο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Αλείφουμε το ψωμί με ένα πινέλο με φρέσκο ελαιόλαδο, αφού πρώτα το περάσουμε από το γκριλ για 3 λεπτά.
2. Με το μαχαίρι του βουτύρου αλείφουμε το τυρί κρέμα, στη συνέχεια μοιράζουμε τις φέτες του καπνιστού σολομού και τέλος προσθέτουμε το κρίταμο και τη ρόκα.

3. Κόβουμε τη μπαγκέτα προσεκτικά στη μέση.

* Από το βιβλίο “Ανακαλύψτε το Κρίταμο” του σεφ Ιάσωνα Χαϊκάλη και του δημοσιογράφου Γιώργου Αλοΐμονου.



Πανίνι με Τομάτα, Πέστο Βασιλικού και Mozzarella

2 μερίδες // Προετοιμασία 5΄ // Ψήσιμο 5΄

ΥΛΙΚΑ

- 4 φέτες ψωμί πανίνι
- ½ φλιτζάνι σάλτσα πέστο βασιλικού (έτοιμη ή σπιτική)
- 8 φέτες τομάτα
- 8 φέτες Arla Mozzarella
- Ανάτο βούτυρο Luwak ή ελαιόλαδο
- Αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Ζεσταίνουμε τη γκριλιέρα ή την τοστιέρα μας.
2. Αλείφουμε την εξωτερική πλευρά της κάθε φέτας ψωμιού με βούτυρο ή λάδι και απλώνουμε το πέστο στο εσωτερικό της κάθε φέτας.
3. Τοποθετούμε τις τομάτες και τη mozzarella, πασπαλίζοντας με λίγο αλάτι και πιπέρι και κλείνουμε το sandwich.
4. Τοποθετούμε στην πρέσα και ψήνουμε μέχρι να λιώσει το τυρί.
5. Κόβουμε προσεκτικά στη μέση και σερβίρουμε ζεστά.



Sandwich στο Γκριλ με Ψητά Λαχανικά

2 μερίδες // Προετοιμασία 10' // Ψήσιμο 10'

ΥΛΙΚΑ

- 2 κ.σ. μαγιονέζα
- 4 φέτες ψωμί ολικής άλεσης
- 2 φέτες τυρί Arla Havarti Ωρίμανσης
- 2 φλιτζάνια ψητά λαχανικά
- Χυμός λεμονιού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180 βαθμούς.
2. Αλείφουμε τα λαχανικά της αρεσκείας μας (εμείς διαλέξαμε πιπεριές, μελιτζάνα και κολοκυθάκια) με ελαιόλαδο και πασπαλίζουμε με αλάτι και πιπέρι. Ψήνουμε στο φούρνο μέχρι να γίνουν χρυσαφιά και τρυφερά. Τα βγάζουμε από το φούρνο και περιχύνουμε με λίγο λεμόνι.
3. Αλείφουμε μια φέτα ψωμί με μαγιονέζα και την τοποθετούμε σε ένα ζεστό τηγάνι, προσθέτοντας από μια φέτα τυρί και λαχανικά. Αλείφουμε με μαγιονέζα άλλη μια φέτα ψωμί και κλείνουμε το sandwich.
4. Τα ζεσταίνουμε μέχρι να ροδίσουν ελαφρά στη μία πλευρά. Αναποδογυρίζουμε και ψήνουμε μέχρι να λιώσει το τυρί.



καλωσορίστε το καλό



RECIPES

9 Συνταγές για το Καλοκαίρι

Γευστικές Ιδέες για Ηλιόλουστα Τραπέζια

ΤΗΣ ΙΩΑΝΝΑΣ ΓΙΩΤΑΚΗ



Ξεκινήστε την τέλεια καλοκαιρινή μέρα με δροσερό πρωινό: “ολονύχτια” βρώμη και σοκολάτα. Μέσα σε 5 λεπτά ετοιμάζετε το πρωινό σας αποβραδής και αφήνετε για λίγες ώρες να δέσουν όλα σας τα υλικά σε μια πλούσια, βελούδινη κρέμα. Απολαμβάνετε τη βρώμη το πρωί σκέτη ή με το γαρνίρισμα της επιλογής σας.

“Ολονύχτια” Βρώμη Σοκολάτας

2 μερίδες // Προετοιμασία 5' // Ψύξη όλο το βράδυ (6-8 ώρες)

ΕΡΓΑΛΕΙΑ & ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

- Μπολ
- Κουτάλι
- Μέτριο γυάλινο βάζο με καπάκι

ΥΛΙΚΑ

- 50 γρ. νιφάδες βρώμης
- 1 κ.σ. βιολογικό κακάο χωρίς ζάχαρη
- 120 γρ. γάλα σόγιας (ή όποιο άλλο προτιμάτε)
- 1 κ.σ. φυτικόβούτυρο
- 2.κ.σ. σιρόπι αγαύης ή μέλι

Για το γαρνίρισμα (προαιρετικά):

- 160 ml γάλα Arla Lactofree 1,5%
- Αποξηραμένα cranberries
- Αμύγδαλο φιλέ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Στο μπολ μας ανακατεύουμε όλα μαζί τα υλικά εκτός από αυτά που θα γαρνίρουμε.
2. Βάζουμε το μίγμα στο βάζο μας και το κλείνουμε με το καπάκι.
3. Το βάζουμε στο ψυγείο.
4. Το πρωί σερβίρουμε τις 2 μερίδες και γαρνίρουμε αν θέλουμε με τα υπόλοιπα υλικά.



Βερίκοκα, νεκταρίνια, ροδάκινα, γιαρμάδες, είναι όλα εδώ! Αν, σαν κι εμένα, λατρεύετε τις πορτοκαλί μαρμελάδες, είναι η καλύτερη σεζόν.

Τώρα μάλιστα που τα φρούτα αυτά είναι ακόμη στην αρχή της εποχής τους και μπορώ να τα βρω ελαφρώς άγουρα, είναι η καλύτερη στιγμή για να φτιάξω τις μαρμελάδες της χρονιάς. Ο λόγος που επιδιώκω να τα αναζητώ στην ελαφρώς ανώριμη φάση τους είναι ότι δίνουν στις γλυκιές μαρμελάδες μου μια ανεπαίσθητη ξινούτσικη γεύση.

Κατά καιρούς, για να περιορίσω τις θερμίδες, αλλά και για λόγους υγείας, έχω δοκιμάσει να βάλω λιγότερη ζάχαρη ή να βάλω εναλλακτική ζάχαρη (στέβια, ζάχαρη καρύδας κ.ά.) στις μαρμελάδες μου, αλλά εντέλει αποφάσισα να συμβιβάσω την ποσότητα κατανάλωσης και όχι την αυθεντικότητα της γεύσης.

Φυσικά, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε όποιο φρούτο του είδους προτιμάτε, αλλά εδώ θα σας δώσω τη συνταγή για την πλέον αγαπημένη μου μαρμελάδα νεκταρίνι-βερίκοκο. Έτσι, θα μπορείτε να φέρντε το καλοκαίρι στα πρωινά σας, αλείφοντάς την σε μια φέτα ψωμί μαζί με λίγο βούτυρο, αλλά και να συνοδεύετε τα κίτρινα τυριά σας κάθε εποχή!

** Ο χρόνος βρασμού εξαρτάται από τη δύναμη του ματιού της κουζίνας μας, ίσως σας πάρει και αρκετά περισσότερο χρόνο.*

Αρωματική Μαρμελάδα Νεκταρίνι-Βερίκοκο

3 βάζα // Προετοιμασία 10’ // Βράσιμο περίπου 1 ώρα και 40’* // 30’ αποστείρωση βάζων

ΕΡΓΑΛΕΙΑ & ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

- 1 μεγάλη κατσαρόλα
- Κουτάλα ή μικρή κανάτα
- Πολτοποιητής-πρέσα για πουρέ
- 3 βάζα αποστειρωμένα χωρητικότητας 500 γρ. το καθένα.

ΥΛΙΚΑ

- 600 γρ. βερίκοκα ελαφρώς άγουρα (προαιρετικά, και μόνο αν μας αρέσει η υπόξινη γεύση στη μαρμελάδα, εναλλακτικά χρησιμοποιούμε ώριμα) πλυμένα, χοντροκομμένα και απαλλαγμένα από τα κουκούτσια τους
- 400 γρ. νεκταρίνια ώριμα πλυμένα, χοντροκομμένα και απαλλαγμένα από τα κουκούτσια τους (σε περίπτωση που δεν προτιμάτε να βρίσκετε τη φλούδα των νεκταρινιών μέσα στη μαρμελάδα μπορείτε να τα ξεφλουδίσετε. Εγώ βρίσκω το χρώμα και την υφή αυτή ενδιαφέρουσα)
- 800 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- Χυμός από ½ λεμόνι (προαιρετικά, και μόνο αν θέλουμε να ενισχύσουμε την ξινή υπόγευση)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Βάζουμε τα φρούτα μαζί με τη ζάχαρη στην κατσαρόλα με το καπάκι της και τα αφήνουμε μερικές ώρες ή και ολοβραδīs στο ψυγείο, μέχρι να βγουν τα ζουμιά τους και να λιώσει η ζάχαρη.
2. Τοποθετούμε την κατσαρόλα χωρίς καπάκι σε μεσαία φωτιά. Ανακατεύουμε μέχρι να αρχίσει να παίρνει βράση.
3. Ρυθμίζουμε τη φωτιά σε πολύ χαμηλή κλίμακα και αφήνουμε να σιγοβράσει το μίγμα για περίπου 1 ώρα και 30’ χωρίς καπάκι. Είναι πολύ σημαντικό να ρυθμίσουμε την ένταση σε πολύ χαμηλή φωτιά, γιατί η μαρμελάδα έχει την ιδιότητα να κολλάει πολύ εύκολα στον πάτο της κατσαρόλας και να καίγεται. Μην ανησυχήσετε αν σας πάρει και πολύ περισσότερη ώρα απ’ όση περιγράψω εδώ μέχρι να δέσει.
4. Περίπου στη 1 ώρα παίρνουμε την πρέσα για τον πουρέ και πιέζουμε τα φρούτα μέσα στην κατσαρόλα για να πολτοποιηθούν ανάλογα με το πως προτιμάμε τη μαρμελάδα μας.
5. Αφού περάσουν και τα επόμενα 30’ παίρνουμε μια κουταλιά από τη μαρμελάδα και τη βάζουμε σε ένα πιατάκι. Με το πίσω μέρος ενός κουταλιού τη χωρίζουμε στη μέση ανοίγοντας ένα «δρομάκι». Αν το δρομάκι κλείσει σημαίνει ότι η μαρμελάδα μας θέλει και άλλο βράσιμο. Αν μείνει ανοιχτό ή μαρμελάδα είναι έτοιμη (βλ. φωτογραφίες).
6. Όταν είναι έτοιμη η μαρμελάδα, ρίχνουμε μέσα το χυμό του λεμονιού αν το έχουμε επιλέξει και ανακατεύουμε. Κατεβάζουμε από τη φωτιά.
7. Με τη βοήθεια της κουτάλας (ή της μικρής κανάτας) τη βάζουμε σε βαζάκια που έχουμε αποστειρώσει ενώ είναι ακόμη ζεστά (βλ. βίντεο) και τα γεμίζουμε μέχρι επάνω.

8. Τα κλείνουμε καλά με τα καπάκια τους και τα γυρίζουμε από την ανάποδη, με τα καπάκια προς τα κάτω. Αφήνουμε σε αυτή τη θέση μέχρι να κρυώσουν τελείως. Όταν κρυώσουν τα γυρίζουμε ξανά ώστε να πατάνε τα βαζάκια στη βάση τους. Με αυτό τον τρόπο τα κλείνουμε αεροστεγώς. Μπορούμε να τα αποθηκεύσουμε έτσι για πολλούς μήνες.



Ωραία τα κυρίως πιάτα, δε λέω, αλλά τα πρώτα, τα ορεκτικά έχουν αυτό παιχνίδι το τσαχπίνικο, σε φλερτάρουν μόλις κάτσεις για φαγητό με απώτερο σκοπό να σε ξελογιάσουν, να σε χορτάσουν. Και συνήθως το πετυχαίνουν...

Η συνταγή αυτή είναι ένα ορεκτικό μαυρομάτικο και δυνατό, με ένταση. Εσείς διαλέγετε πού τη θέλετε: στο λεμόνι, στο σκόρδο ή στο αλάτι. Εγώ είμαι του λεμονιού, σας δίνω λοιπόν τη συνταγή για το hummus με μαυρομάτικα φασόλια με ένταση στο λεμόνι. Όμως, αν θέλετε, μειώνετε το λεμόνι και αυξάνετε το σκόρδο. Ή το αλάτι. Η χρήση του μαυρομάτικου φασολιού του δίνει μια ελληνικότητα, μια πιο δική μας γεύση.

Διατηρείται στο ψυγείο για ένα περίπου μήνα και μπορείτε να το φτιάξετε καιρό πριν κάνετε τραπέζι για να το έχετε έτοιμο. Εγώ γεμίζω βαζάκια και τα πηγαίνω όταν με καλούν. Είναι άλλωστε νόστιμη η χειρονομία, να δωρίσεις κάτι που έφτιαξες μόνος σου.

Συνοδεύεται από όλα τα απλά: φρέσκο ψωμί, κριτσίνια ή παξιμάδια και διαθέτει αυτή την αυθεντική νοστιμιά του καλού ορεκτικού.

Hummus με Μαυρομάτικα Φασόλια

Προετοιμασία 10’

ΥΛΙΚΑ

- 400 gr μαυρομάτικα φασόλια βρασμένα
- 1 ποτήρι νερού λάδι (μισή ποσότητα ελαιόλαδο-μισή ηλιέλαιο)
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 1 κ.γ. αλάτι
- 2-3 κ.σ. ταχίνι
- Χυμός από 2 λεμόνια
- 2 κ.σ. κόκκους ροζ πιπεριού και έξτρα για γαρνίρισμα
- Λίγος ψιλοκομμένος μαϊντανός για γαρνίρισμα (προαιρετικά)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Βάζουμε τα βρασμένα φασόλια, το ½ του λαδιού, το σκόρδο, το ταχίνι, το αλάτι και το μισό χυμό λεμονιού σε ένα μπωλ και με τη ράβδο πολτοποίησης τα αλέθουμε, όχι τελείως. Προσθέτουμε το μισό από το λάδι που μας έχει μείνει, ανακατεύουμε με ένα κουτάλι και δοκιμάζουμε σε λίγο ψωμί.
2. Εδώ αποφασίζουμε πού θέλουμε την ένταση και ανάλογα με την προτίμησή μας προσθέτουμε αντίστοιχα σκόρδο ή λεμόνι ή αλάτι. Τα όσπρια γενικά “πίνουν” το λάδι, οπότε προσθέτουμε το υπόλοιπο με προσοχή - ίσως να μη χρειαστεί όλο το ποτήρι. Θέλουμε το αποτέλεσμα να μοιάζει ως προς το λάδι με τη μελιτζανοσαλάτα, δηλαδή να μην είναι στεγνό, ούτε όμως υπερβολικά λαδερό.
3. Αφού έχουμε καταλήξει στη γεύση, ανακατεύουμε με το κουτάλι και τους κόκκους του ροζ πιπεριού. Γαρνίρουμε με το έξτρα ροζ πιπέρι και λίγο ελαιόλαδο. Προαιρετικά, του πάει πολύ και λίγος ψιλοκομμένος μαϊντανός από πάνω.
4. Στο βάζο που θα το φυλάξουμε στο ψυγείο διατηρείται περίπου ένα μήνα, πρέπει όμως οπωσδήποτε η επιφάνειά του να είναι εντελώς σκεπασμένη με λάδι. Κάθε φορά που αφαιρούμε μια ποσότητα από το βαζάκι μας δεν ξεχνάμε να σκεπάσουμε ξανά το hummus με λάδι.



Γαύρος Μαρινάτος

Προετοιμασία 30' // “Ψήσιμο” στο αλάτι και στο ξύδι το λιγότερο 2 ώρες

ΕΡΓΑΛΕΙΑ & ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

- Γάντια μιας χρήσης
- Χαρτί κουζίνας
- 1 μεσαίο τάπερ με καπάκι
- 1 μικρό γυάλινο τάπερ με καπάκι

ΥΛΙΚΑ

- 500 γρ. ολόφρεσκο γαύρος
- 500 γρ. χονδρό αλάτι (φυσικό-όχι ιωδιούχο)
- 600 ml ξύδι (εδώ χρησιμοποιήθηκε λευκό)
- 1½ φλιτζάνι ελαιόλαδο (η ποσότητα θα εξαρτηθεί από το γυάλινο τάπερ όπου θα αποθηκευτεί ο γαύρος)
- Κόκκους ροζ πιπεριού
- 7-8 φύλλα πλατύφυλλου βασιλικού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Αν δεν έχουν καθαρίσει το γαύρο στο ψαράδικο, βάζουμε τα γάντια μας για να αποφύγουμε τη μυρωδιά στα χέρια μας. Παίρνουμε το ψάρι στο αριστερό μας χέρι με την κοιλιά του να κοιτάει προς τα πάνω. Με το δεξί μας χέρι πιάνουμε το κεφάλι και το τσακίζουμε περίπου 90 μοίρες, έτσι ώστε να ξεκολλήσει από το σώμα, και με το δείκτη του δεξιού μας χεριού το βοηθάμε να βγει, παρασύροντας μαζί το κεντρικό κόκκαλο και τα εντόσθια του ψαριού. Στόχος μας είναι να μη χωριστεί στα δύο το σώμα, αλλά να διατηρηθεί ένα ενιαίο φιλέτο ανοιγμένο “πεταλούδα”. Πετάμε το κεφάλι με το κόκκαλο, πλένουμε το ψάρι και το βάζουμε να στεγνώσει με το δέρμα προς τα επάνω, σε χαρτί κουζίνας. Συνεχίζουμε έτσι με όλα τα ψάρια.

2. Παίρνουμε το μεσαίο τάπερ και στρώνουμε στον πάτο του χοντρό αλάτι. Βάζουμε το ένα δίπλα στο άλλο τα φιλέτα επάνω στο αλάτι, με το δέρμα τους να κοιτάει προς τα επάνω. Μόλις συμπληρωθεί μία στρώση ρίχνουμε ¼ του ξιδιού. Επαναλαμβάνουμε τη στρώση του αλατιού, τα φιλέτα ψαριού και το ξύδι σε όσες στρώσεις χρειάζεται μέχρι να τελειώσουν όλα τα ψάρια. Σκέπαζουμε με αλάτι και ξύδι.

3. Κλείνουμε με το καπάκι, τοποθετούμε στο ψυγείο και αφήνουμε να “ψηθούν” για τουλάχιστον 2 ώρες.

4. Μετά από 2 ώρες, θα το δοκιμάσουμε. Βγάζουμε ένα φιλέτο, το τινάζουμε εντελώς από το αλάτι και δοκιμάζουμε. Αν τα προτιμάμε πιο αλμυρά, τα ξαναβάζουμε στο τάπερ και αφήνουμε άλλες 2 ώρες. Αν τα προτιμάμε πιο ξυδάτα, αφαιρούμε το αλάτι τινάζοντας ή ξεπλένοντας τα φιλέτα, συμπληρώνουμε ξύδι μέχρι να σκεπαστούν και τα αφήνουμε άλλη μισή ώρα. Αν μας φανούν πολύ αλμυρά, τα ξεβγάζουμε με νερό και τα αφήνουμε να στραγγίσουν σε χαρτί κουζίνας. Όταν είναι όπως μας αρέσουν, είναι η ώρα να τα αποθηκεύσουμε.

5. Τοποθετούμε τα φιλέτα σε ένα γυάλινο τάπερ. Ενδιάμεσα βάζουμε τα φύλλα βασιλικού. Ρίχνουμε το ελαιόλαδο στο τάπερ μέχρι να σκεπαστούν καλά όλα τα φιλέτα και προσθέτουμε τους κόκκους του ροζ πιπεριού. Κλείνουμε με το καπάκι και τοποθετούμε στο ψυγείο. Ο γαύρος μας θα συντηρηθεί έτσι για 20 ημέρες περίπου.



Πίτα με Καλαμποκάλευρο

Περίπου 14-16 κομμάτια // Προετοιμασία 10' // Ψήσιμο 30'

ΕΡΓΑΛΕΙΑ & ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

- 1 στρογγυλό ταψάκι περίπου 26 εκ.

ΥΛΙΚΑ

- 180 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 140 γρ. καλαμποκάλευρο
- 1 φακελάκι baking powder
- 200 γρ. γιαούρτι Arla Protein σε φυσική γεύση
- 2 αυγά
- 130 γρ. σπορέλαιο
- 90 γρ. γάλα εβαπορέ αδιάλυτο
- 150 γρ. τριμμένη φέτα
- Λίγο αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 170 βαθμούς. Βουτυρώνουμε και αλευρώνουμε καλά το ταψάκι μας.

2. Σε ένα μπολ με κουτάλι ανακατεύουμε όλα τα υλικά εκτός από το τυρί, μέχρι να ομογενοποιηθούν καλά. Όταν αποκτήσουμε ένα ομοιόμορφο μίγμα προσθέτουμε και ανακατεύουμε το τυρί.

3. Ρίχνουμε το μίγμα στο ταψάκι και ψήνουμε για περίπου 30' μέχρι να χρυσίσει το πάνω μέρος της πίτας. Τρώγεται εξίσου ευχάριστα και ζεστή και κρύα.

Πριν από κάποιον καιρό είχα την τύχη να κάνω την πρώτη μου ανάβαση στον Όλυμπο και συγκεκριμένα στο Σκολιό. Δεν θα επεκταθώ περαιτέρω στην εμπειρία αυτή, εξάλλου υποσχέθηκα -στο βουνό- ότι θα το επισκεφτώ ξανά σύντομα με στόχο το Μύτικα, θα έχω λοιπόν περισσότερα να διηγηθώ.

Θα ήθελα όμως να μοιραστώ μαζί σας την εμπειρία μου από τη φιλοξενία μου στο Κτήμα Μπέλλου, το οποίο από την πρώτη κιόλας στιγμή μεταδίδει ένα πολύ ξεκάθαρο μήνυμα: πολύ υψηλό επίπεδο φιλοξενίας. Όχι με τρόπο φανταχτερό, υπερβολικό, ξενόφερτο. Τίποτα στο Κτήμα Μπέλλου δεν είναι περιττό, αλλά και σε τίποτα δεν σου λείπει το rampering.

Τα δωμάτια ευρύχωρα και λιτά, αλλά υψηλής αισθητικής, με έπιπλα τοπικής παράδοσης. Με μοσχομυριστά, κολλαριστά σεντόνια. Με εξαιρετικό οδηγό περιβαλλοντικής πολιτικής και έντονη αίσθηση ευθύνης για το περιβάλλον, με την ιδιαίτερη φροντίδα της Αφροδίτης Μπέλλου.

Στο πρωινό βρήκα το νοστιμότερο βούτυρο που έχω φάει ποτέ στη ζωή μου, βελούδινα μπουγατσάκια, υπέροχες, ζωηρές μαρμελάδες και φίνο κέικ ροδάκινο, όλα με τοπικά, βιολογικά, διαλεγμένα προϊόντα και επιμελημένα από την κα Θεοδώρα, την ιδιοκτήτρια. Μαζί με το σύζυγό της Λάζαρο, που μας έκανε μια υπέροχη ξενάγηση στο περιβάλλον του κτήματος και την κόρη τους Αφροδίτη είναι υπεύθυνοι και κάθε τι, μικρό ή μεγάλο, στο κτήμα. Τα γεύματα ήταν μαγευτικά. Η υπέροχη κοτόσουπα που πήρα ήταν γαρνιρισμένη με βρώσιμα λουλούδια παραγωγής του κτήματος. Θα μπορούσα να γράψω σελίδες με όλες τις λεπτομέρειες που συγκράτησα, αλλά προτιμώ να σας δώσω, κυριολεκτικά, μια γεύση από το Κτήμα Μπέλλου.

Η κα Θεοδώρα μοιράστηκε μαζί μου τη συνταγή που της ζητάνε οι περισσότεροι: Μπομπότα ή αλλιώς τοπική πίτα με καλαμποκάλευρο. Υπάρχουν αρκετές παραλλαγές της μπομπότας, ομολογώ πως αυτή της κας Θεοδώρας δεν την είχα ξαναδοκιμάσει. Θυμίζει αλμυρό κέικ, αφράτο και τυρένιο. Πεντανόστιμο και μυρωδάτο. Χρυσό και πανεύκολο.



Δεκατρία παιδιά, ηλικίας από 2,5 ως 13 στέκονται το ένα πίσω από το άλλο, το καθένα κρατώντας το πιάτο του. Ανυπομονούν, όπως κάνουν πάντα τα παιδιά -και όχι μόνο- για τη λαχταριστή μακαρονάδα που τους έχουμε τάξει.

Και να, το ταψί βγαίνει από το φούρνο και βρίσκει τη θέση του επάνω στην ξερολιθιά. Εκεί μαζεύονται μπουλούκι τα παιδιά και ζητάνε όλο και μεγαλύτερες μερίδες με φρεσκοτριμμένο τυρί από πάνω. Φυσικά, ένα ταψί δεν φτάνει, ακολούθησε δεύτερο και τρίτο!

Πώς να δώσεις αυτή τη συνταγή, αυτή που για να πετύχει θέλει καλοκαιρινό βραδάκι ελληνικό, αγαπημένους ανθρώπους και γέλια και φασαρίες παιδικές; Θα κάνω μια απόπειρα παρακάτω, αφού πρώτα σας πω ότι το μαγικό σε αυτήν έγκειται στο γεγονός ότι τα μακαρόνια μπαίνουν ξερά στο ταψί, μαζί με όλα τα υλικά.

Κοκκινιστή Μακαρονάδα Φούρνου με Ξερά Μακαρόνια

Προετοιμασία 5΄ // Ψήσιμο Περίπου 20΄

ΕΡΓΑΛΕΙΑ & ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

- 1 παραλληλόγραμμο ταψί φούρνου 30×40 εκ. και βάθους τουλάχιστον 6 εκ.

ΥΛΙΚΑ

- 500 γρ. linguini (ή πένες ή ριγκατόνι, ζυμαρικά με κάποιο πάχος, όχι spaghetti)
- 1 λίτρο νερό
- 500 γρ. passata ντομάτα
- 80 ml λάδι
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1-2 σκελίδες σκόρδου ψιλοτριμμένες
- Μια πρέζα ζάχαρη
- Αλάτι, πιπέρι

Για το γαρνίρισμα:

- 10 φύλλα πλατύφυλλου βασιλικού
- Arla Mozzarella τριμμένη ή Arla Αυθεντικό Δανέζικο Σκληρό τυρί τριμμένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 200 βαθμούς.
2. Στο ταψί προσθέτουμε όλα τα υλικά, τα ζυμαρικά, το νερό το λάδι, την passata, το σκόρδο, το κρεμμύδι, τη ζάχαρη, το αλάτι και το πιπέρι και τα βάζουμε στον προθερμασμένο φούρνο.
3. Στα 10΄ ανοίγουμε το φούρνο και με τη βοήθεια ενός πιρουνιού ανακατεύουμε λίγο τα ζυμαρικά για να προλάβουμε μήπως τυχόν ενωποιηθούν μεταξύ τους ή στις άκρες του ταψιού σε κάποια σημεία.
4. Επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία μετά από 5΄.
5. Παρακολουθούμε τα ζυμαρικά να έχουν πειί τα περισσότερα υγρά τους και τα βγάζουμε από το φούρνο όταν τα βλέπουμε σχεδόν έτοιμα, περίπου στα 20΄.
6. Βγάζουμε από το φούρνο και γαρνίρουμε με το τυρί και τον βασιλικό. Όπως κάθε φορά όταν έχουμε ζυμαρικά, σερβίρουμε αμέσως.



Πριν από καιρό είχα διαβάσει το εξής ερώτημα: ποιες είναι οι δύο λέξεις που αν τις βάλεις μπροστά από οποιαδήποτε φράση, η φράση αυτή γίνεται αμέσως πιστευτή; Άρχισα να σκέφτομαι με ταχύτητα πιθανές απαντήσεις και κατέληξα χωρίς πολλούς ενδοιασμούς... “στην Αμερική!”.

Και φυσικά, αν το σκεφτεί κανείς, η απάντηση βασίζεται στο γεγονός ότι πράγματα που δεν μπορούσαμε ποτέ να διανοηθούμε έχουν όντως γίνει πραγματικότητα εκεί: (α) ένας σουπερστέρ του κινηματογράφου έγινε πρόεδρος, (β) ένας μετανάστης έγινε δισεκατομμυριούχος, (γ) ένας άνδρας γέννησε ένα μωρό και άλλα πολλά απίστευτα.

Και όμως, τέτοιο burger σαν το σημερινό ακόμα και στην Αμερική δεν θα φάτε! Ας χαθούμε στην πολυεπίπεδη, λαχταριστή του γεύση!

Cheeseburger με White Sauce

8 burgers // Προετοιμασία & σύνθεση 30΄ // Ψήσιμο 10΄

ΕΡΓΑΛΕΙΑ & ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

- 1 στρογγυλό ταψάκι περίπου 26 εκ.

ΥΛΙΚΑ

- 8 ψωμάκια burger με σουσάμι

Για τα burgers:

- 1 κιλό μοσχαρίσιος κιμάς (κιλότο)
- 1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 2 σκελίδες σκόρδου πολτοποιημένες
- ½ μάτσο μαϊντανός ψιλοκομμένος
- 1 κ.σ. φρέσκο θρούμπι (ή ρίγανη) ψιλοκομμένο
- 2 κ.σ. μουστάρδα Dijon
- 2 κ.σ. Worcestershire sauce
- 2 κρόκοι αυγού
- Αλάτι, πιπέρι
- 2-3 κ.γ λάδι
- ¼ φλυτζανιού νερό
- Μίγμα από 1 κ.σ. μουστάρδας & 5-6 σταγόνες ξύδι για να αλείψουμε τα burgers καθώς ψήνονται.

Για τη white sauce:

- ¼ μαρούλι iceburg πολύ ψιλοκομμένο
- 4 κ.σ. μαγιονέζα
- 2 κ.σ. κέτσαπ
- 2-3 σταγόνες tabasco
- 1,5 κ.γ. Worcestershire sauce
- 1 κ.γ. brandy (προαιρετικά)

Για τη σύνθεση:

- 8 φέτες Arla Havarti Ωρίμανσης
- 8 αγγουράκια τουρσί λεπτοκομμένα στο μήκος
- 8 μέτρια φύλλα μαρούλι
- 2 μέτριες κόκκινες ντομάτες κομμένες σε ροδέλες
- 1 κρεμμύδι κομμένο σε πολύ ψιλές ροδέλες
- Κέτσαπ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Σε μεγάλο μπολ, ζυμώνουμε όλα τα υλικά μαζί και αφήνουμε στο ψυγείο για 30΄.
2. Βγάζουμε το μίγμα από το ψυγείο και το χωρίζουμε σε 8 μερίδες. Πλάθουμε την κάθε μερίδα σε στρογγυλό σχήμα burger και πιέζουμε λίγο με τις παλάμες μας να γίνει ελαφρώς πλακέ.
3. Ζεσταίνουμε το αντικολλητικό τηγάνι (γκριλιέρα) πολύ καλά. Βάζουμε σταδιακά τα burger στο τηγάνι, χαμηλώνουμε σε μέτρια φωτιά και μετά από 4 λεπτά τα γυρίζουμε από την άλλη μεριά.
4. Αλείφουμε την ψημένη μεριά με το μίγμα μουστάρδας/ξυδιού. Τα αφήνουμε άλλα 4-5 λεπτά, τα γυρνάμε, τα αλείφουμε και τα βγάζουμε. Συνεχίζουμε μέχρι να ψηθούν όλα.
5. Σε ένα μπολ ανακατεύουμε καλά όλα τα υλικά της sauce μαζί.
6. Βάζουμε το φούρνο στο grill και ψήνουμε για 1-2΄ λεπτά τα ψωμάκια. Τα βγάζουμε ζεστά και συνθέτουμε: κάτω ψωμάκι/ white sauce/burger/τυρί/ντομάτα/ κρεμμύδι/αγγουράκια τουρσί/μαρούλι/κέτσαπ/επάνω ψωμάκι.



Ελληνικό καλοκαίρι: ζέστη και δροσιά μαζί. Όπως ο συνδυασμός ζεστής μηλόπιτας που μόλις έχει βγει από το φούρνο και συνοδεύεται από μια μπάλα παγωτό βανίλια που λιώνει σιγά σιγά.

Θα πάρουμε 3 μυρωδάτα μηλαράκια, θα τα πολτοποιήσουμε και θα γεμίσουμε την ανάλαφρη ζύμη μας. Θα ψήσουμε την τάρτα μας μια Κυριακή πρωί, πολύ πρωί, για να ξυπνήσουν οι αγαπημένοι μας με αυτή τη μυρωδιά... Βουτυράτη ζύμη και μηλοκανέλα, άρωμα αναμνήσεων!

Ανακαλύψτε αυτή την τάρτα, που θα γίνει ένα αγαπημένο κλασικό σας.

Τάρτα Μήλου

8-10 κομμάτια // Προετοιμασία 30΄ // Ψήσιμο 40΄

ΥΛΙΚΑ

Για την πούλπα μήλου:

- 3 μήλα pink lady ξεφλουδισμένα και κομμένα σε κύβους 3–4 εκ.
- 80 γρ. ζάχαρη
- ½ κοφτή κ.γ. κανέλα

Για τη ζύμη:

- 100 γρ. ζάχαρη άχνη
- 200 γρ. ανάλατο βούτυρο Lurpak από το ψυγείο κομμένο σε κυβάκια
- 300 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1 αυγό βιολογικό
- 1 κ.γ. baking powder

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Βάζουμε όλα τα υλικά της πούλπας μαζί σε ένα κατσαρολάκι σε μέτρια φωτιά και ανακατεύουμε ανά τακτά χρονικά διαστήματα, για να διαλυθεί τελείως η ζάχαρη.
2. Βάζουμε το καπάκι και χαμηλώνουμε λίγο, για περίπου 20΄, μέχρι να μαλακώσει το μήλο.
3. Πολτοποιούμε το μίγμα με τη ράβδο ή το multi.
4. Ρίχνουμε όλα μαζί τα υλικά της ζύμης στο μίξερ και ανακατεύουμε με το γάντζο μέχρι να έχουμε μία εντελώς ομογενοποιημένη ζύμη.
5. Παίρνουμε περίπου τα 2/3 της ζύμης και την απλώνουμε σε αντικολητικό ταψάκι με αποσπώμενη βάση (περίπου 22 εκ.). Προσέχουμε να απλωθεί καλά στον πάτο, αλλά και στα πλάγια του σκεύους.
6. Το υπόλοιπο 1/3 της ζύμης το βάζουμε στο ψυγείο για περίπου 20΄.
7. Μόλις περάσουν τα 20΄ τη βγάζουμε και την ανοίγουμε με τον πλάστη στον πάγκο μας που έχουμε προηγουμένως αλευρώσει ελαφρά. Την ανοίγουμε μέχρι να φτάσει σε πάχος τα 3-4 χιλιοστά και μετά την κόβουμε σε μακρόστενες λωρίδες των 1,5 εκ.
8. Προθερμαίνουμε το φούρνο μας στους 170 βαθμούς.
9. Προσθέτουμε την πούλπα μήλου στο ταψί με τη ζύμη και από πάνω χιαστί τοποθετούμε τις λωρίδες. Ενοποιούμε με το χέρι ή με ένα πιρούνι τις άκρες των λωρίδων με τη ζύμη που βρίσκεται στα πλαϊνά του ταψιού.
10. Ψήνουμε για 40 λεπτά μέχρι να χρυσίσει. Αφήνουμε να σταθεί για 10΄ και ξεφορμάρουμε. Τρώγεται εξίσου ευχάριστα ζεστή ή κρύα. Μπορούμε προαιρετικά να γαρνίρουμε τα σερβιρισμένα κομμάτια με λίγη κρέμα γάλακτος ή παγωτό κρέμα.



Διαγράψω πλέον μία-μία τις ημέρες που με φέρνουν πιο κοντά στις πολυπόθητες διακοπές: τέρμα η πίεση της δουλειάς, η πίεση του χρόνου, η πίεση της καθημερινότητας...

Παρόλα αυτά, επιτρέψτε μου να σας θυμίσω και την καλή πλευρά της πίεσης, αυτής που γεννά διαμάντια. Όπως αυτό το pressed chocolate cake, με την πλούσια, συμπυκνωμένη υφή και την υπόγλυκη bitter γεύση του.

Η συνταγή για να φτιάξετε το δικό σας διαμάντι ακολουθεί.

Pressed Κέικ Σοκολάτας

8 κομμάτια // Προετοιμασία 20΄ // Ψήσιμο 30΄

ΥΛΙΚΑ

- 200 γρ. σοκολάτα 70% κακάο
- 150 γρ. ανάλατο βούτυρο Lurpak
- 5 αυγά, χωρισμένα σε κρόκους και ασπράδια
- 2 κ.σ. σκόνη κακάο
- 135 γρ. ζάχαρη
- Ζάχαρη άχνη για πασπάλισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Προθερμαίνουμε το φούρνο μας στους 180 βαθμούς. Βουτυρώνουμε και αλευρώνουμε μια μεταλική στρογγυλή φόρμα (διάμετρος 20 εκατοστά) με αποσπώμενη βάση.
2. Κόβουμε το βούτυρο σε κύβους, σπάμε τη σοκολάτα σε κομμάτια και τα τοποθετούμε μαζί σε ένα γυάλινο μπολ. Τα λιώνουμε για ένα περίπου λεπτό στο φούρνο μικροκυμάτων. Βγάζουμε το μπολ από τα μικροκύματα και ανακατεύουμε με ένα κουτάλι για να λιώσουν καλά τα υλικά και να ομογενοποιηθεί εντελώς το μίγμα. Αφήνουμε για 10΄ να κρυώσουν λίγο.
3. Περιμένοντας, χτυπάμε τα ασπράδια στο μίξερ, μέχρι να γίνουν μια ελαφριά μαρέγκα. Στο μίγμα της σοκολάτας προσθέτουμε, ανακατεύοντας απάλα, τους κρόκους, τη ζάχαρη και τη σκόνη κακάο.
4. Με μεταλλικό κουτάλι παίρνουμε 2-3 κουταλιές μαρέγκα και τις ανακατεύουμε, “τις αναδιπλώνουμε” στο μίγμα της σοκολάτας, μέχρι να ομογενοποιηθούν τελείως. Συνεχίζουμε σταδιακά και με την υπόλοιπη μαρέγκα μέχρι να τη χρησιμοποιήσουμε όλη.
5. Ρίχνουμε το μίγμα στη φόρμα και το ψήνουμε για 30΄ μέχρι να φουσκώσει το κέικ σαν σουφλέ. Το βγάζουμε από το φούρνο, το σκεπάζουμε με ένα πιατάκι που να χωράει μέσα στη διάμετρο της φόρμας και βάζουμε από επάνω κάτι βαρύ, γύρω στο 1 κιλό π.χ. ένα πακέτο ζάχαρη. Το αφήνουμε έτσι μέχρι να κρυώσει εντελώς. Αφαιρούμε το βάρος, το πιατάκι, ξεφορμάρουμε και πασπαλίζουμε με ζάχαρη άχνη.
6. Απολαύστε το σκέτο ή συνοδέψτε το με παγωτό βανίλια για πιο καλοκαιρινό touch!



TRAVEL

9 Καλοκαιρινοί Ταξιδιωτικοί Προορισμοί

Βουνό + Θάλασσα

1. Σύρος: Η Όμορφη των Κυκλάδων

του Λευθέρη Πλακίδα

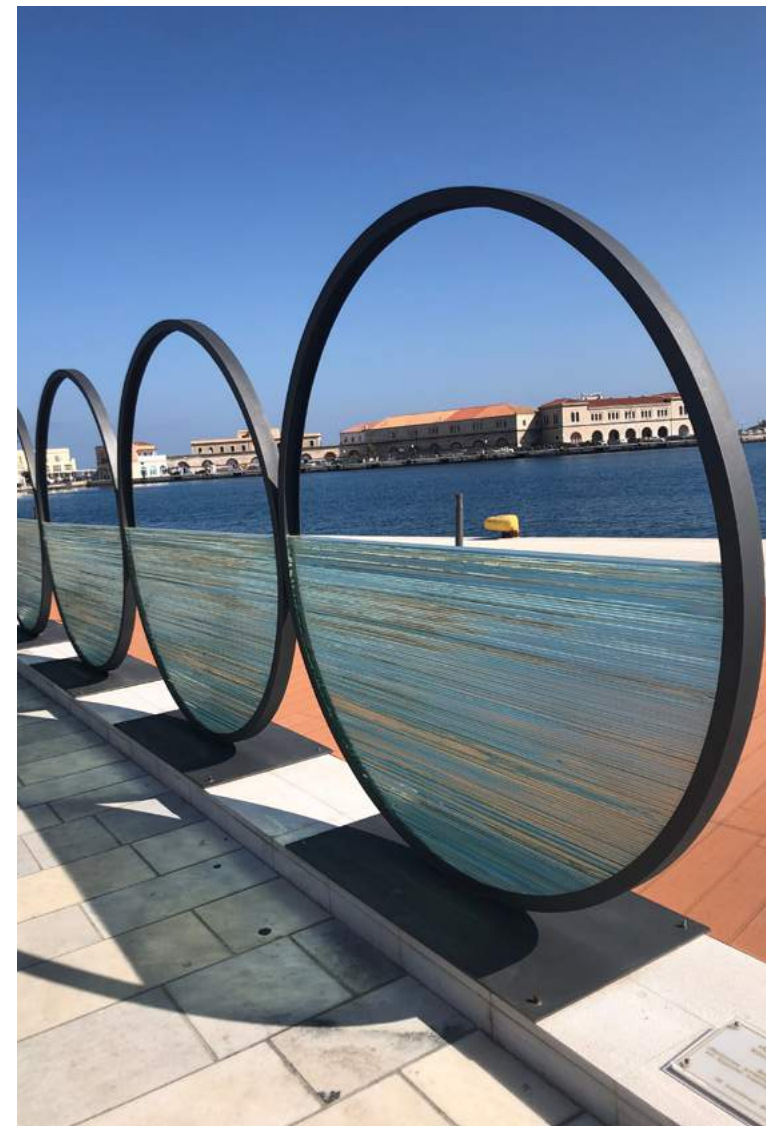
Μια πόλη στην οποία πολλοί θα ήθελαν να ζουν. Ένας τόπος όπου η αισθητική και ο πολιτισμός είναι εγγύς ότι πάντα θα ξεχωρίζει, ανάμεσα στους άλλους. Καλώς ήρθατε στη Σύρο, που δε θυμίζει κανένα άλλο νησί στην Ελλάδα, και στην Ερμούπολη, που αποτελεί την πρωτεύουσα των Κυκλάδων, χωρίς τα γνωστά χαρακτηριστικά που έχουν τα περισσότερα κυκλαδίτικα νησιά.

Η πόλη έχει κάτι το μοναδικό. Ίσως να οφείλεται στο γεγονός ότι η αρχιτεκτονική της Ερμούπολης -οι δρόμοι και η ανάπτυξη της παραλίας- αλλά και ο κόσμος της έχουν κάτι πιο αστικό. Είναι μία πραγματική πόλη σε ένα νησί. Όταν πλησιάζει το πλοίο στο λιμάνι αισθάνεσαι το μεγαλείο που αποπνέει η Σύρος. Με τις εκκλησίες και τα υπέροχα αρχοντικά. Με το φάρο και τη μαρίνα, με την παραλία και τους λόφους που ξεχωρίζουν από μακριά.

Όταν κατεβαίνεις από το πλοίο και περπατάς προς το Λιμεναρχείο που βρίσκεται απέναντι στο μώλο, με στόχο να πιεις τον πρώτο καφέ της ημέρας, σκέφτεσαι τι ωραία που είναι εδώ. Από τα παραλιακά καφέ διαλέγεις όποιο ταιριάζει στο χαρακτήρα και στην αισθητική σου και κάθονται με το μέτωπο προς τη θάλασσα, λοξοκοιτώντας προς τα πάνω την Άνω Σύρα. Αν είσαι τυχερός και δεν περνάνε τα θορυβώδη μηχανάκια -που φυσικά κανείς δεν τα ελέγχει και είναι το μόνο που θα σου χαλάσει την ηρεμία και τη χαλάρωση- θα καταλάβεις γιατί το νησί είναι η πρώτη επιλογή νεαρών αστών (25-40) από Αθήνα και Θεσσαλονίκη που εγκαταστάθηκαν τα τελευταία πέντε χρόνια εκεί και βρήκαν τη δική τους... Ιθάκη.

Αυτή η εξαιρετική ώσμωση με τους ντόπιους και το μπόλιασμα του ανθρώπινου δυναμικού με κόσμο που έχει να δώσει κάτι διαφορετικό είναι απολαυστική και ανανεωτική. Η σχολή βιομηχανικού design έλκει πολλούς δημιουργικούς νέους φοιτητές και φοιτήτριες, που δίνουν το δικό τους στίγμα στην πόλη. Με το μισό πληθυσμό να είναι Καθολικοί και την παράδοση συνεργασίας και κοινής ζωής να αποτελεί κεκτημένο εδώ και χρόνια, έχει ενδιαφέρον το πείραμα για όσους δεν συναντούν τέτοια κοινότητα σε άλλες περιοχές της Ελλάδας. Όχι ότι ξεφεύγουν οι Συριανοί από τη φαγωμάρα που καταδυναστεύει τους Έλληνες, αλλά κάτι καλύτερο νιώθεις ότι υπάρχει στην ατμόσφαιρα.

Η Σύρος αποτελεί προορισμό για όλο το χρόνο. Έχει όλα όσα ονειρεύεσαι από ένα νησί. Αρκετό κόσμο ώστε να μη βαρεθείς και πολλά πράγματα να κάνεις κάθε μέρα. Το καλοκαίρι έχει αρκετό τουρισμό. Οι Έλληνες είναι περισσότεροι, αλλά οι ξένοι είναι πιο ψαγμένοι. Όχι από εκείνους που αναζητούν την ερημιά και τις ατελείωτες παραλίες. Οι ξένοι επισκέπτες είναι από εκείνους που έχουν γεμίσει τη Μάνη και έχουν εγκατασταθεί μόνιμα. Κάτι τέτοιο στοιχηματίζω ότι θα γίνει σύντομα και στη Σύρο. Ένας τόπος στον οποίο θα έρθουν



να εγκατασταθούν Βορειοευρωπαίοι, όχι απαραίτητα συνταξιούχοι. Με την τοποθέτηση οπτικής ίνας, όταν ολοκληρωθεί, θα μπορεί οποιοσδήποτε να εργάζεται από απόσταση, καθώς θα διευκολυνθούν οι ψηφιακές επικοινωνίες.

Όσοι κάνετε αθλητισμό πρέπει να βάλετε οπωσδήποτε τη Σύρο στο πρόγραμμά σας. Το τριήμερο του Αγίου Πνεύματος διοργανώνεται το Syros Run, με 3, 5 και 10 χιλιόμετρα και αγώνες για παιδιά. Είναι το μεγαλύτερο δρομικό γεγονός των Κυκλάδων και το διοργανώνουν οι Syros Runners. Στις 28 με 30 Ιουνίου πραγματοποιείται το Syraathlon με απογευματινούς αγώνες τριάθλου σπριντ και ολυμπιακής απόστασης, κοινώς κολύμβηση, ποδήλατο και τρέξιμο, με συμμετοχές από όλον τον κόσμο. Υπάρχει ακόμα η Ναυτική Εβδομάδα, με πολλές θαλάσσιες δραστηριότητες και το Μπάσκετ 3x3 με πρεσβευτή τον Γιώργο Πρίντζη. Τον Σεπτέμβριο η χρονιά κλείνει με το ξεχωριστό Syros City Trail, με τα 3.700 σκαλιά, αλλά και το Aquathlon.

Για φαγητό έχετε πολλές επιλογές. Το Ελληνικόν στην πλατεία είναι εξαιρετικό όλη μέρα. Τα τραπέζια στο αδιέξοδο είναι σούπερ σημείο. Ένα μικρό στενό στην πίσω πλευρά της περίφημης πλατείας έχει μερικά εστιατόρια-διαμαντάκια που δεν πρέπει να τα χάσετε - μπορείτε επίσης να πιείτε απλά τον καφέ σας. Όλη η παραλία είναι γεμάτη από καφέ, εστιατόρια και μπαρ.



Στην Άνω Σύρο μπορείτε να πάτε με τα πόδια από τα σκαλοπάτια και να αποζημιωθείτε με την υπέροχη θέα. Στο τέλος της μεγάλης βόλτας σας περιμένουν τσίπουρα και νοστιμιές στο Μεζόν ντε Μεζέ. Ο Ιάσωνας και η Ελένη γέννησαν -και κυριολεκτικά, έναν υπέροχο γιο- ένα χώρο με τοπικά προϊόντα και δικές τους δημιουργίες, όπως ταχίνι, μαρμελάδες, παξιμάδια, αλλά και ξύλινα βραχιόλια και σκουλαρίκια. Στα τραπεζάκια τους θέλεις να κάτσεις και να μη φύγεις ποτέ. Να είσαι εκεί από νωρίς το απόγευμα μέχρι το βράδυ και να φιλοσοφείς με τους περαστικούς. Είναι πέρασμα και καταφύγιο.

Στην Άνω Σύρο να πάτε επίσης σε όλα τα αξιοθέατα. Η Καθολική εκκλησία, το σπίτι του Βαμβακάρη, τα μαγαζιά με είδη δώρων και τα σκαλοπάτια που κάποια βράδια γίνονται καναπέδες για τους γειτόνους και εκεί φέρνουν ό,τι έχει ο καθένας και γίνονται μία παρέα. Όπως θα έπρεπε να είναι η ζωή.

Αν έχετε όχημα, θα γυρίσετε το νησί εύκολα και θα βρείτε πολλές παραλίες, αλλά και ενοικιαζόμενα δωμάτια για να μείνετε. Για μπάνιο στην Ερμούπολη θα πάτε στα Βαπόρια. Εκεί θα εξασκηθείτε στις βουτιές θέλοντας και μη, αφού δεν έχουν αμμουδιά, και θα δείτε κόσμο στο beach bar ή θα βάλατε την πετσέτα σας στο πλακόστρωτο για να κάνετε ηλιοθεραπεία.

2. Τήνος: Η Αμεριμνησία των Μελτεμιών της

του Άρη Γαβριελάτου

Η Τήνος είναι για μένα μια παλιά ιστορία. Όσο με τσαντίζει, τόσο την αγαπώ. Τα τελευταία 2,5 χρόνια χωρίσαμε, όμως φέτος θα τα ξαναβρούμε. Αυτή δεν το ξέρει, μα εγώ έβγαλα ήδη εισιτήρια. 25 χρόνια από την πρώτη φορά που πήγα σε μια άχαρη μονοήμερη επίσκεψη με τον πατέρα μου, η σχέση μας δυνάμωσε. Η αδερφή μου αποφάσισε το μακρινό 1996 να κατοικήσει σε ένα νησί όπου πήγαιναν μόνο όσοι είχαν τάμα. Τα χρόνια πέρασαν, δούλεψα τα καλοκαίρια εκεί, ερωτεύτηκα, πήρα πλοίο με όλους τους καιρούς και την έχω δει βροχερή, σκοτεινή, ηλιόλουστη και χρωματισμένη, και πιστέψτε με αξίζει.

Για να γνωρίσεις την Τήνο, πρέπει να φύγεις από το λιμάνι. Η δύναμη που ασκεί η Παναγία της Τήνου είναι τρομερή και ικανοποιεί εδώ και 200 χρόνια την ανάγκη πολλών ανθρώπων να πιστέψουν σε κάτι. Αξίζει να την επισκεφτείτε αν είστε κοινωνιολόγος ή πιστός. Μπορείτε να πάτε όποτε θέλετε. Θα ανεβείτε τον πλατύ δρόμο, θα αγοράσετε κεριά και άλλα θρησκευτικά είδη, θα προσκυνήσετε και θα κατεβείτε από τον πλαϊνό “παλιό” δρόμο με τα γραφικά καταστήματα. Και του χρόνου.

Ας φύγουμε σιγά σιγά από το λιμάνι. Ανηφορίζουμε προς το Εξώμβουργο, ένα γρανιτένιο όγκο, απότομο και τρομακτικό. Μια οχυρή θέση όπου βρισκόταν το παλιό κάστρο. Η Τήνος έχει μακρά ιστορία, κτήση της Ενετικής Αυτοκρατορίας, με σύντομη τουρκοκρατία, γεγονός που οδήγησε ένα μεγάλο

Έχετε στο νου σας ότι η διαμονή στη Σύρο μπορεί να είναι κάπως προβληματική, ιδιαίτερα τις περιόδους που έχει πολύ κόσμο. Όποιοι επενδύσουν σε ξενοδοχειακές μονάδες θα δικαιωθούν. Υπάρχουν κάποιοι απίθανοι ξενώνες όπως οι Πλόες - παλιό αρχοντικό που έχει μετατραπεί σε μπουτίκ ξενοδοχείο από τον ιδιοκτήτη του. Είναι εμπειρία ζωής να μείνετε εκεί. Αν αγαπάτε τις εικαστικές τέχνες και τα βιβλία, θα μείνετε μόνιμα μέσα και δε θα ξεμυτίσετε καθόλου. Έχει και ένα υπέροχο μπαλκόνι στο οποίο μπορείτε να δειπνήσετε ρομαντικά ή να πιείτε καφέ τα μεσημέρια και τα απογεύματα. Έχει και μια μυστική παραλία -για την ακρίβεια ένα μικρό ντεκ- που είναι από τους λόγους που θα σας κάνουν να επιλέξετε το συγκεκριμένο κατάλυμα. Προσφέρει απλόχερα ησυχία και χαλάρωση.

Επισκεφτείτε τη Σύρο και ανακαλύψτε όλα αυτά που πρεσβεύει αυτό το νησί. Σε λίγα χρόνια θα αναρωτιέστε πώς αναπτύχθηκε τόσο γρήγορα και έγινε τόσο δημοφιλής.

“Η εξαιρετική ώσμωση με τους ντόπιους και το μπόλιασμα του ανθρώπινου δυναμικού με κόσμο που έχει να δώσει κάτι διαφορετικό είναι απολαυστική και ανανεωτική.”

μέρος του πληθυσμού να ασπαστεί τον Καθολικισμό. Οι δεσμοί του νησιού με την Καθολική Εκκλησία είναι ισχυροί και η Αρχιεπισκοπή τους βρίσκεται στο χωριό Ξυνάρα. Μπορείτε πάντα να αναζητήσετε το βιβλίο μου “Η Καθολική Κοινότητα της Τήνου” από τις εκδόσεις Πανεπιστημιακό για να μάθετε πολλά και ενδιαφέροντα πράγματα για αυτή την ωραία συμβίωση που πέρασε και δύσκολες στιγμές.

Από τα χωριά της Τήνου ποιο να ξεχωρίσεις; Αχ! Έχω περπατήσει στα περισσότερα. Η ησυχία τους, η οικονομία χώρου που εκτέμπουν, το καθαρό φως τους, οι καμπύλες και οι γωνίες τους. Από τον Κτικάδο στα Δυο Χωριά, από το Φαλατάδο στη Βωλάξ και από εκεί στην Καλλονή, στην Καρδιανή και τα Υστέρνια, στον Πάνορμο και τον Πύργο. Όλα απολύτως κυκλαδίτικα, απολύτως χειροποίητα, με τις απαραίτητες νεοελληνικές πινελιές. Σε όποιο και να πάτε θα δείτε όμορφες εκκλησίες σε ανθρώπινο μέτρο, κτίρια σε αυστηρά γεωμετρικά σχήματα, ένα μποστάνι, μια αυλή με γεράνια ή μπουκαμβίλιες. Το λευκό της Τήνου σπάει μόνο με το κόκκινο των λουλουδιών. Ακόμα θυμάμαι ένα λιβάδι παπαρούνες στη Βωλάξ από το μακρινό 2002.

Το συγκεκριμένο χωριό διαθέτει αυτό το... κάτι παραπάνω. Πέραστε μέσα από το χωριό, να δείτε πώς πλέκουν τα παραδοσιακά καλάθια και το θεατράκι του, ενώ αν κάτι σας κάνει μεγάλη εντύπωση δεν θα είναι παρά οι εκατοντάδες, αλλόκοτοι, θηριώδεις στρογγυλοί βράχοι, προφανώς από



κάποιο γεωλογικό καπρίτσιο. Αξίζει η βόλτα μόνο και μόνο για να τους δείτε. Κατεβείτε από το αμάξι και ανεβείτε σε έναν!

Πάμε πιο δυτικά, αρκετά χιλιόμετρα και αρκετά χωριά μετά, θα βρούμε την Καρδιανή να κοιτάει τη Σύρο, τη Γυάρο και το Αιγαίο. Πανέμορφη και αμφιθεατρική, με κατοίκους Ορθόδοξους και Καθολικούς, άρα με 2 διαφορετικές εκκλησίες και σοκάκια που αξίζουν να τα περπατήσετε. Κάποτε οι Καρδιανιώτισσες έφευγαν για την Πόλη για να εργαστούν ως τροφοί για τα παιδιά των πλούσιων Ελλήνων, ενώ το λατομείο μαρμάρου της απασχόλησε για χρόνια πολλούς εργάτες. Να θυμάστε πάντα ότι αυτά τα μικρά χωριά έχουν βαθιές ρίζες στην ιστορία. Λίγα χιλιόμετρα μακρύτερα βρίσκονται τα Υστέρνια με την εκπληκτική θέα και την όμορφη βόλτα μέσα στο χωριό.

Παντού θα βλέπετε περισσότεριώνες. Ένα πανέμορφο κτίσμα που διευκόλυνε τα περισσότερα να φωλιάζουν σε μεγάλους αριθμούς και σε δύσκολους καιρούς να αποτελούν μια διέξοδο διατροφής για τους κατοίκους. Οι Τηνιακοί τους αγαπάνε, όπως και τις εκκλησίες τους. Η μαλακή, ήρεμη αρχιτεκτονική τους γραμμή υποδηλώνει ένα σεβασμό προς τη φύση, παρά μια σεμνοτυφία. Άλλωστε, πόσο σεμνότυφοι να είναι όταν το φθινόπωρο οργανώνουν τα “ρακεζιά”, το καζάνεμα της νέας ρακής με φαγητό και χορό, όπου μετά τις πρώτες 2 ώρες, τρέμει η γη από τη χαρά.

Η Τήνος κάποιες φορές είναι ένας σκουφτός ηλικιωμένος με σκαμμένο πρόσωπο, πουκαμισάκι και “ντριλί”- το τζην

παντελόνι που αντέχει τα πάντα. Άλλες φορές, είναι μια τσιγγάνα πεσμένη στα γόνατα να εκλιπαρεί την αγαπημένη Μάνα, την Παναγία. Η σχέση των τσιγγάνων με την Παναγία είναι μοναδική, σφοδρή και παγανιστική. Τέλος, είναι και αυτές οι φορές που η Τήνος είναι μια γυναίκα με μακρύ, αεράτο φόρεμα, ένα παγωτό στο χέρι και όλα θαρρείς πως είναι εντάξει στη Γη ολόκληρη.

Πάμε πίσω στη βόλτα μας. Το πέρασμα από το διάσελο με τους παλιούς ανεμόμυλους προς τον Πύργο, τον Πάνορμο σε οδηγεί σε ένα άλλο νησί, με μέρη απόμακρα, αλλά προσιτά. Στην αγριάδα του Μαμάδου και του άκρου της Τήνου, που θαρρείς θα ακουμπήσεις την Άνδρο στο Μαλλί και στο Δύσβατο, όπου πάει κανείς μόνο με τζιπ ή με τα πόδια. Το σύνηθες είναι να περπατήσετε τον Πύργο, ένα ονειρεμένο χωριό με μια πλατεία βγαλμένη από τα όνειρα των σκηνοθετών. Πριν πάτε, μάθετε 2 πράγματα για τον Γιαννούλη Χαλεπά, θα ζεστάνει την καρδιά σας. Όταν η βόλτα σας ολοκληρωθεί, το κλασικό παραθαλάσσιο χωριουδάκι του Πανόρμου σας περιμένει για μπάνιο και φαγητό.

Η Τήνος για μένα τελειώνει στην Αγία Θάλασσα και στο Καραβουλκο ή Καβαλουρκό, η γλώσσα έχει κάνει το θαύμα της σε αυτές τις ονομασίες. Ποιος γλυκός άνθρωπος ονόμασε τη Θάλασσα ως μια Αγία και ποιοι ένωσαν τις λέξεις καράβι και βαρούλκο; Από όπου και να το πιάσεις, σε αυτό το μέρος είσαι εσύ και ο βοριάς. Εσύ και όσα σε ζόρισαν το χειμώνα. Η φύση φρόντισε γι’ αυτό το σημείο να αφήνεις τα σώψυχα σου να αδειάζουν και να γυρίζεις ειρηνεμένος στους ανθρώπους σου.



Δεν θα σας προτείνω πού να φάτε και πού να πιείτε. Παντού υπάρχουν προσεγμένα καταστήματα, από το πιο απλό μέχρι το πιο ακριβό. Τα δουλεύουν νέα παιδιά, αλλά και 45άρηδες που κάποτε έκαναν το μεγάλο βήμα να ζήσουν σε ένα δύσκολο τόπο και τώρα βραβεύονται και επιβραβεύονται για τη δουλειά τους.

Μια βασική συμβουλή: τον αέρα που έχω “δει” στην Τήνο, δεν τον έχω βρει αλλού. Θέλει υπομονή και προσοχή. Να ψάχνετε τα απάνεμα γιατί η επιμονή του μπορεί να σας εξοργίσει. Βουτήξτε στη Δυτική και Νότια πλευρά όταν έχει Βοριά, στον Όρμο Γιαννάκη, στα Κιόνια, στον Άγιο Ρωμανό, στο Σταυρό και τον Άγιο Μάρκο. Στο Σκυλαντάρι και τον Άγιο Σώστη ή τον Άγιο Φωκά. Οι άγιοι πιάσανε τις παραλίες, όπως καταλαβαίνετε. Στον Νοτιά ψάξτε τις παραλίες της Κολυμπήθρας ή της Λειβάδας. Όσα και να γράψω θα είναι λίγα για τις παραλίες της Τήνου.

Για να βγείτε από την “πεπατημένη”, σας προτείνω να ψάξετε τις οργανωμένες βόλτες του Tinus Exclusive. Οι άνθρωποι πίσω από αυτή την όμορφη προσπάθεια, γνωρίζουν πολύ καλά τα μικρά μυστικά του νησιού. Μυστικά για τους πολλούς που μένουν στο λιμάνι. Δεν θα κάνετε απλά μια βόλτα, αλλά θα μάθετε πράγματα για τη μαρμαροτεχνία, την παρασκευή των κεριών για την Παναγία της Τήνου, τη μοναδική γαστρονομία του νησιού, τη μικροϊστορία των χωριών.



“Από τα χωριά της Τήνου ποιο να ξεχωρίσεις; Αχ! Έχω περπατήσει στα περισσότερα. Η ησυχία τους, η οικονομία χώρου που εκπέμπουν, το καθαρό φως τους, οι καμπύλες και οι γωνίες τους. Από τον Κτικάδο στα Δυο Χωριά, από το Φαλατάδο στη Βωλάξ και από εκεί στην Καλλονή, στην Καρδιανή και τα Υστέρνια, στον Πάνορμο και τον Πύργο. Όλα απολύτως κυκλαδίτικα, απολύτως χειροποίητα, με τις απαραίτητες νεοελληνικές πινελιές.”



3. Κουφονήσι: Διακοπές Όπως Παλιά

του Λευθέρη Πλακίδα

Αν θέλετε να ζήσετε σ’ ένα νησί όπως ήταν παλιά οι διακοπές σε ελληνικά νησιά, θα μπορέσετε να το νιώσετε στο Κουφονήσι. Είναι μια ευχάριστη έκπληξη. Αυστηρά μέχρι τις αρχές Ιουλίου, θα το απολαύσετε σε όλο του το μεγαλείο. Εκεί όπου το αυτοκίνητο είναι μπλέξιμο, είναι περιττό. Γιατί χαλάει το σκηνικό. Ενοχλεί την αισθητική σου. Γιατί δεν είναι χρήσιμο, μιας και όλο το νησί περπατιέται. Αυτό το κάνει μοναδικό. Μπορείς να βγεις από το δωμάτιο σου και να φτάσεις σε μια παραλία περπατώντας, κι αυτό κάνει την εμπειρία ακόμη πιο ιδιαίτερη. Ειδικά όταν δεν έχει πολύ κόσμο.

Στο Άνω Κουφονήσι ζουν περίπου 400 άνθρωποι και πάνω από 50 είναι μαθητές. Έχει ιατρείο πλήρως εξοπλισμένο κι έναν γιατρό που ασχολείται. Τα σούπερ μάρκετ έχουν τα πάντα. Τα πάντα όμως. Από βιολογικά προϊόντα, κρασιά, μέχρι ποικιλία από τυριά απ’ όλη την Ελλάδα. Τα γρήγορα πλοία έχουν φέρει πολύ κόσμο στο νησί. Ο Σκοπελίτης συνδέει και με τα άλλα μικρά και είναι καλή ευκαιρία για διακοπές στις μικρές Κυκλάδες. Πάντα με προτεραιότητα όχι τη high season. Έχει και καραβάκι για το Κάτω Κουφονήσι που αξίζει να του διαθέσετε μία μέρα. Για να δείτε κάτι ακόμη πιο πρωτόγονο.

Η χώρα μπιζού. Μικρή, χαριτωμένη, με στενά σοκάκια και μαγαζιά φροντισμένα. Με αυλές μυστικές και πόρτες που καταλήγουν σε φιλόξενα σπίτια. Όλα είναι φτιαγμένα για να ξεχάσεις το ρυθμό της πόλης. Να φτάσεις σε κατάσταση ζεν, γιατί δύσκολα θα βρεις ψεγάδι. Στη φύση, στον αέρα, στη θάλασσα, στα καΐκια. Όμορφοι άνθρωποι, και όχι μόνο ως χαρακτήρες. Οι Κουφονησιώτες έχουν κάτι αρχοντικό. Μία αίσθηση κοσμοπολιτισμού.

Με το που πιάνει το πλοίο το γρήγορο (5 ώρες λέει, κάνει 5μισι και ίσως και κάτι παραπάνω), φτάνεις σε μια παραλία πρασινογάλανη που νιώθεις ότι είναι ζωγραφιστή. Στην εποχή μας, θα έλεγε κάνεις με φίλτρο διαμορφωμένη. Αλλά όχι, είναι no filter. Αυθεντική και υπέροχη. Και δεν είναι

“Η χώρα μπιζού. Μικρή, χαριτωμένη, με στενά σοκάκια και μαγαζιά φροντισμένα. Με αυλές μυστικές και πόρτες που καταλήγουν σε φιλόξενα σπίτια. Όλα είναι φτιαγμένα για να ξεχάσεις το ρυθμό της πόλης.”



καν από τις δημοφιλείς. Όταν ξεκινάς το περπάτημα για τις “καλές”, απολαμβάνεις εικόνες μαγικές. Το νησί Κέρος απέναντι, με την αγκιράδα του, στέκει φύλακας στις κακές σκέψεις όσων θέλουν να αλλοιώσουν το Κουφονήσι.

Περπατάς και από τη μία έχεις τη θάλασσα, από την άλλη την ανάπτυξη. Όσο χτίζουν στο Κουφονήσι, δε χτίζουν σε όλη την Αττική. Εκεί θα δεις κάτι που το έχει ξεχάσει σίγουρα. Μπουλντόζες, φορτηγά με υλικά, μπετονιέρες. Νιώθεις λίγο την ανοικοδόμηση να έρχεται να πνίξει το νησάκι, αλλά λες για καλό είναι. Γι’ αυτό σας το προτείνω. Πάτε τώρα, αυτό το μήνα. Αυτή τη χρονιά. Μπορεί σ’ ένα-δύο χρόνια να είναι όλα διαφορετικά.

Η ταβέρνα στο Φοίνικα παραμένει για τώρα η ίδια, όπως και πριν από 30 χρόνια. Καλό φαγητό, πατάτες τηγανητές εξαιρετικές και άλλες λιχουδιές. Θέα στο νερό, με το μαγιό στα τραπέζια και την άμμο ν’ ανεβαίνει μαζί με τους επισκέπτες. Στο Φανό έχει καφέ πιο κυριλέ. Κι εκεί κάπου τελειώνει ο πολιτισμός. Μετά, οι παραλίες είναι μονάχα για τα κορμιά και τις πετσέτες.

Ευτυχώς δεν έχει ξαπλώστρες κι ομπρέλες. Δεν είναι το νησί για τέτοια. Γι’ αυτό και έχει λίγες οικογένειες. Και όσες έρχονται, ξέρουν τι να περιμένουν. Είναι οι περισσότεροι καλόγουστοι, με άποψη και χαλαρή διάθεση. Δεν έχει δήθεν, δεν έχει περιέργους, είναι νησί που χρειάζεται να σέβεσαι το διπλανό σου για να πας. Γιατί είναι μικρό και θα είσαι πολύ κοντά με τους άλλους, συνέχεια. Ιδανικό για να κάνεις εύκολα παρέες. Αν είσαι και λίγο εξωστρεφής, θα τους γνωρίσεις όλους σε δυο μέρες.

Φαγητό στο Ρεμέτζο, ψάρι παντού. Οι περισσότεροι στο νησί είναι ψαράδες και τα ψάρια ειδικά τέτοια εποχή είναι άφθονα, φρέσκα και σε καλές τιμές. Καλό ψάρι και στο Νικόλα, πολύ στιλάτος χώρος οι Μικρές Κυκλάδες, πιο απλό και οικονομικό, αλλά κεντρικό και με νοστιμιές το Κολωνάκι. Πρωινό στα Καλάμια που είναι για άραγμα στη σκιά, στη



Σοφία που έχει και θέα για το δειλινό (κάνει απίστευτα γλυκά), στο Κύμα που είναι στο πιο ωραίο σημείο του νησιού.

Ο φούρνος της Γεωργούλας μοναδικός. Κυριολεκτικά και μεταφορικά. Είναι ο μόνος που έχει το νησί και η Γεωργούλα είναι από μόνη της αξιοθέατο. Κάνει παράσταση κανονική. Πληθωρική και αθυρόστομη. Με φρέσκα προϊόντα και νόστιμα. Έχει κι ένα καθιστικό που αν έχεις διάθεση για μπουχαμπέτι (κουβεντούλα χαλαρή) προσφέρεται. Δωμάτια το νησί έχει άφθονα. Περισσότερα απ' όσα φαντάζεστε. Φυσικά όχι τον Αύγουστο. Το Μάιο και τον Ιούνιο είναι στο ένα τρίτο της τιμής. Προτιμήστε να πάτε και γι' αυτό. Έχει επίσης λιγότερα κότερα, μεγάλα σκάφη που έρχονται και γεμίζουν με τον όγκο τους και τα πετρέλαιά τους τις παραλίες.

Το Πορί είναι στην άλλη πλευρά του νησιού. Με τα πόδια, αν είστε εξασκημένοι, θα κάνετε 40 λεπτά, μια πολύ ωραία βόλτα. Εκεί θα έχει λιγότερο κόσμο αν φυσάει βοριάς. Αν έχει καλοσύνες θα είναι γεμάτη η παραλία. Άγριο το τοπίο, ωραία η θέα, δυνατή ενέργεια από τα βράχια και τα κύματα. Έχει κι ένα μπαρ-εστιατόριο κουκλί. Να μείνετε και να το ζήσετε έντονα. Να κολυμπήσετε, να μείνετε στην αμμουδιά, να πάτε στο μπαρ, να φάτε και να πιείτε, και να πάρετε το ταξί για πίσω. Εκτός αν έχει πανσέληνο. Θα είναι μια αξέχαστη εμπειρία η επιστροφή, ακόμη κι από την άσφαλτο.

Έχει και μια διαδρομή από την παραλία προς τα βράχια που είναι το Γάλα. Είναι ένα σημείο που αν δεν έχει αέρα θα το βρείτε εύκολα και θα ξετρελαθείτε. Το ονόμασαν έτσι γιατί όταν έχει αέρα, το νερό παφλάζει πάνω στα βράχια και



γιατί όταν έχει αέρα, το νερό παφλάζει πάνω στα βράχια και δημιουργεί αυτή την αίσθηση που δίνει το γάλα όταν βράζει.

Σε γενικές γραμμές, το Κουφονήσι είναι μια πρόταση για όσους αγαπούν τη φύση κι όχι την πολυκοσμία. Οι δρόμοι είναι στενοί και τα αυτοκίνητα χωράνε οριακά. Οι ντόπιοι τα χρησιμοποιούν για μεταφορές προϊόντων και βαλιτσών. Όποιους παραλαμβάνουν τους παίρνουν με το αυτοκίνητο και μετά την τακτοποίηση τους καθοδηγούν να περπατούν. Κάποιοι έρχονται με τζιπ (αφού το έχουν και μπορούν) και το παρκάρουν κοντά για να το βλέπουν, αλλά δεν έχουν και κάπου να το πάνε. Ευτυχώς δεν έχει πολλά μηχανάκια, αυτό σημαίνει λιγότερη φασαρία και πολλά ποδήλατα, όμως στους ντόπιους αρέσει με τα αυτοκίνητα να πηγαίνουν με τις μπάντες στο χωματόδρομο. Έτσι κι αλλιώς, δεν υπάρχει τροχαία στο νησί – είδαμε βέβαια κι εδώ στην Αθήνα, όπου υπάρχει, ποιος τιμωρείται για μπαντιές και υπερβολική ταχύτητα.

Αν πετύχετε πανηγύρι, μη το χάσετε. Έχουν έναν πολύ δραστήριο πολιτιστικό σύλλογο και κάνουν ωραίες βραδιές. Μέχρι το ξημέρωμα. Όπως παλιά. Όταν θα φεύγετε από το Κουφονήσι, θα σκέφτεστε ότι η ζωή μόνο έτσι είναι ωραία.



4. “Μπροστά στη Ράχη της Σέριφος”

του Λευθέρη Πλακίδα

Άγρια ομορφιά. Αέρας κυκλαδίτικος. Θέα στο Αιγαίο. Παραλίες που αποτυπώνονται στο μυαλό. Θάλασσα δροσερή και μια τεράστια αγκαλιά από κόλπους γεμάτους από αρμυρίκια και άμμο. Διαδρομές και μονοπάτια. Κρασιά και γεύσεις αξέχαστες.

Η Σέριφος δεν είναι ούτε κοσμική, ούτε εναλλακτική. Αποτελεί κατηγορία από μόνη της. Έχει κάτι που αιωρείται από πάνω της, κάτι μοναδικό που ακόμη και τον Αύγουστο δε σε κουράζει. Αν πάτε Σεπτέμβριο δε, είναι μία κούκλα.

Από τη στιγμή που μπαίνει το πλοίο στο λιμάνι και βλέπεις απέναντι σου, ψηλά, τη Χώρα να απλώνεται στην πλαγιά, διαισθάνεσαι ότι θα ζήσεις κάτι συναρπαστικό. Όταν μάλιστα ανεβείς τα σκαλοπάτια του μονοπατιού και φτάσεις να τριγυρνάς στα στενά σοκάκια της, αντικρίζεις κάτι ονειρικό. Η θέα είναι μοναδική όταν φτάνεις στο ψηλότερο σημείο του οικισμού.

Εκεί θα βρεις ένα εκκλησάκι τόσο ρομαντικό που ακόμη κι αν είσαι μόνος, φαντασιώνεσαι ότι εκεί θα μπορούσες να ερωτευτείς, να παντρευτείς, να δώσεις όρκους παντοτινής αγάπης. Κανονικό σκηνικό από ταινία. Είναι το σημείο στο οποίο αξίζει να βρίσκεσαι το δειλινό, καθώς ο ήλιος θα πέφτει στη θάλασσα. Με τα χρώματα να αλλάζουν σαν σινεμασκόπ, το λιμάνι που συνήθως είναι γεμάτο από ιστιοπλοϊκά, αλλά και από τα πλοία της γραμμής, φαντάζει σαν πίνακας του Βολανάκη. Νιώθεις ότι ο ορίζοντας είναι πιο κοντά, θυμίζοντας κάτι από παιδικό όνειρο. Αν θέλετε τις εικόνες αυτές να τις συνδυάσετε με κρασί, το εστιατόριο Αλώνι, στα μισά της διαδρομής από Λιμάνι για Χώρα, είναι το ιδανικό σημείο.



Στην πλατεία της Χώρας βρίσκεται ο Άγιος Αθανάσιος και δίπλα του το Δημαρχείο, ένα τετράγωνο κτίσμα, χτισμένο θαρρείς με τουβλάκια Lego. Τα βράδια, στον περίβολο χώρο, τα τραπέζια των τριών καφέ και ουζερί γεμίζουν και δημιουργείται μία τεράστια παρέα. Εκεί θα βρεις και ένα από τα πιο στιλάτα μαγαζιά του νησιού, το Θίδυρα, με πολλά δώρα και αναμνηστικά από το νησί και πολλά ρούχα και αξεσουάρ καλής αισθητικής.

Οι παραλίες είναι πολλές. Ξεχωρίζει ο Άγιος Σώστης με το ομώνυμο εκκλησάκι. Όταν βουτάς αισθάνεσαι ευγνωμοσύνη. Ακόμα κι αν δεν είσαι θρησκευόμενος, νιώθεις ότι μία προσευχή την αξίζει. Μια προσευχή για να ξαναέρθεις. Στο σημείο υπάρχουν και οι βασικές υποδομές για ένα πικ νικ με θέα την παραλία. Στην άλλη πλευρά του νησιού υπάρχει το Καλό Αμπέλι που θέλει περπάτημα και η Βαγιά που θέλει άπνοια. Αναζήτησε το Γάνεμα και τον Κουταλά. Πρόκειται για 2 παραλίες που έχουν ταβέρνες, αυτές στις οποίες πηγαίνεις και κάθεσαι κατευθείαν από την αμμουδιά μετά από το κολύμπι και το ψήσιμο στον ήλιο. Θα φας θειικά, στη δροσιά της θάλασσας, με μια ηρεμία που θα την αναπολείς τις δύσκολες μέρες του χειμώνα.

Και οι παραλίες συνεχίζονται. Κάθε μέρα κι άλλη. Γι' αυτό και θέλει μέρες η Σέριφος, ενώ σίγουρα χρειάζεται να έρθετε με μεταφορικό μέσο. Στο τέλος θα βρείτε το Μεγάλο Λιβάδι. Δεν είναι η θάλασσα που θα σας συναρπάσει, ούτε το κλειστό λιμάνι, αλλά ούτε και η μελαγχολία που αποπνέει ως ένας οικισμός σχεδόν εγκαταλελειμμένος. Είναι αυτή η αίσθηση ότι εκεί έχει κάτι στην ατμόσφαιρα, μια ενέργεια που θα σας συνεπάρει. Αν ξεκινήσετε και τα τσίπουρα σίγουρα θα τη νιώσετε πιο εύκολα. Οι παλιές εγκαταστάσεις των ορυχείων και η ιστορία που έχουν, αποτελούν μέρος μίας εικόνας που δύσκολα θα ξεχάσετε.

Στα Λιβαδάκια θα μείνετε σε ενοικιαζόμενα δωμάτια ή στο κάμπινγκ, που είναι από τα πιο άρτια οργανωμένα. Διαθέτει δωμάτια, σκιά, πισίνα, εξαιρετική κουζίνα και είναι ιδανικό



για όλες τις ηλικίες. Στο λιμάνι θα φάτε καλά παντού. Θα κάνετε βόλτες και το βράδυ στο Yacht Club θα τους συναντήσετε όλους. Αν θέλετε κάτι πιο ιδιαίτερο για διαμονή, αναζητήστε το Pende. Θα εκπλαγείτε με την εξαιρετική αναλογία τιμής και ποιότητας. Τα συγκεκριμένα δωμάτια βρίσκονται σε 3 διαφορετικά σημεία του νησιού.

Στη Βαγιά βρίσκεται το περίφημο ξενοδοχείο Coco-Mat, αλλά και πάνω στο βουνό, με τρομερή θέα στον κόλπο, θα βρείτε και τα καλόγουστα σπιτάκια που έχει φτιάξει ο Δημήτρης Σταθόπουλος στο ξενοδοχείο Ρίζες. Πρόκειται για μία πρόταση πολύ ενδιαφέρουσα και ποιотική, αρκεί να σπεύσετε, αν θέλετε δωμάτιο στη high season. Στην αρχή ή στο τέλος της σεζόν θα βρείτε πιο εύκολα διαθεσιμότητα. Δοκιμάστε τη Σέριφο όλες τις εποχές του χρόνου, και κάθε φορά θα περνάτε καλύτερα.

Η Σέριφος δεν καλύπτεται ούτε με τη δεύτερη επίσκεψη. Θέλει επανάληψη και μάλιστα άμεση. Ευκαιρία αποτελεί το Serifos Sunset Race τον ερχόμενο Σεπτέμβριο και είναι απλά μία αφορμή. Η διοργάνωση είναι ο καλύτερος πρεσβευτής του νησιού σε όλη την Ελλάδα, αλλά και σε ολόκληρο τον κόσμο.



5. Στης Καρδαμύλης τα Στενά

του Άρη Γαβριελάτου

Ας ξεκινήσω με κάτι που σκέφτηκα ανάμεσα σ' ένα ποτήρι τσίπουρο και αρκετό ήλιο. Νομίζω πως στην Καρδαμύλη αγαπώ πιο πολύ απ' όλα αυτό το "ρο" που ενώνεται με το "δέλτα". Βρέθηκα ξανά ανάμεσα στις ελιές και τα κυπαρίσσια της για τέταρτη χρονιά, με αφορμή τον 10ο και επετειακό αγώνα Taygetos Challenge by Salomon, που διοργανώνεται όλα αυτά τα χρόνια, κάπου εκεί στα τέλη Μαρτίου. Ψηλά, ανατολικά, μας περιμένει ο Ταύγετος και οι περιοχές της Μεσσηνιακής Μάνης, όπου οι δρομείς έχουν δύο επιλογές: τη διαδρομή των 38 χιλιομέτρων, είτε τη μικρή των 19 χιλιομέτρων.

Αφήνοντας πίσω το ήπιο τοπίο με τις ελιές και τα όμορφα σπίτια καθώς μπαίνει κανείς στο βουνό, η πέτρα γίνεται φίλος και εχθρός. Το άγριο έδαφος κάνει παρέα με τα ψηλά, περήφανα δέντρα. Τα λουλούδια και τα βότανα κυριαρχούν. Δεν θα βρείτε τη σκληράδα του τοπίου της Λακωνικής Μάνης, αλλά μια γλυκιά παραλλαγή της.

Έχοντας τρέξει δύο φορές το μικρό αγώνα και δύο φορές το μεγάλο, η οικειότητα που νιώθω με το τοπίο είναι μεγάλη. Τα μονοπάτια προσφέρονται για πεζοπορία όλο το χρόνο, αν και ο χειμώνας θέλει ιδιαίτερη προσοχή. Η άνοιξη και το φθινόπωρο αποτελούν, μάλλον, την καλύτερη εποχή για μια επίσκεψη, καθώς ο μανιατικός ήλιος δεν αστειεύεται.

Μπορείτε να περπατήσετε στο Φαράγγι του Βυρού, να αναζητήσετε τη Μονή Σωτήρος, το καλντερίμι που οδηγεί στα Τσέρια από τον πάτο του φαραγγιού, αλλά και να περπατήσετε μέχρι το καταφύγιο άγριας ζωής της Ντουμπίτσας. Από την

Καρδαμύλη ξεκινούν και οι περιηγήσεις που αναλαμβάνει το 2407 Kardamili Mountain Activities και ο Γιάννης Αβραμέας, οπότε αν θέλετε να γνωρίσετε με ασφάλεια το βουνό, αποτελούν την τέλεια λύση. Στο κατάστημα στον κεντρικό δρόμο του χωριού θα βρείτε και πλήθος ειδών ορειβασίας.

Γράφω το όνομα του χωριού, το σβήνω και γράφω ξανά. Μου έρχεται στο μυαλό ο Μεσσηνιακός κόλπος που λάτρεψε ο Patrick Leigh Fermor και η θέα, αυτή η αξέχαστη θέα. Το παλιό φουγάρο του εργοστασίου της Καρδαμύλης θυμίζει το παλιό ελαιουργείο, σαπωνοποιείο και πυρηνειαιουργείο που λειτουργούσε εδώ μέχρι το 1958, ενώ το ωραίο παραθαλάσσιο κτίριο του τελωνείου ανακαινίζεται και εύχομαι να αξιοποιηθεί. Να σας πω εδώ ότι η Καρδαμύλη αποτελούσε επίνειο ακόμα και της Αρχαίας Σπάρτης, ενώ αναφέρεται και στα Ομηρικά Έπη.

Περπατήστε μέσα από τα στενά της με τις ταβέρνες και τα ωραία μπαρ προς την κεντρική πλατεία, στην οποία θα μπορούσα να κάθομαι με τις ώρες κάτω από τα πεύκα, αφήνοντας τον καφέ να κρυώσει. Εκεί τερματίζει ο αγώνας, εκεί περνάει η παρέλαση με τα -ομολογουμένως- πολλά-παιδιά των τοπικών σχολείων.

Φάτε ένα τοπικό αμυγδαλωτό στα δύο διπλανά καταστήματα και μετά ανηφορίστε προς τον Πύργο των Τρουπάκηδων ή αλλιώς Πύργο Μούρτζινου. Μη φανταστείτε ότι θα κουραστείτε, 600 μέτρα απόσταση είναι, κι αν έχετε όρεξη για ένα μάθημα ιστορίας, θα ταξιδέψετε πίσω σχεδόν 200 χρόνια. Ο τριώροφος οντάς, η εκκλησία του Αγίου Σπυρίδωνα, το σιδηρουργείο και οι άλλοι βοηθητικοί χώροι - μέρη που έσφυζαν κάποτε από ζωή, αλλά και από διαμάχες και έριδες. Αν κάνετε ησυχία, μπορεί να ακούσετε και καμιά βλαστήμια του Κολοκοτρώνη που είχε περάσει από εδώ, ως φιλοξενούμενος.



Επιστρέφοντας στα τετριμμένα του φαγητού, όλες οι ταβέρνες που κοιτούν τη θάλασσα έχουν ήδη έναν πόντο παραπάνω. Θα ξεχωρίσω τους Διόσκουρους που έχουν το ατού να βρίσκονται στην πρώτη ανηφόρα έξω από το χωριό και πλεονεκτούν στη θέα, αλλά και στο φαγητό. Από το γεμιστό καλαμάρι και τη σαρδέλα, στις χορταστικές σαλάτες και τα κρεατικά, δεν ξέρεις τι να πρωτοδιαλέξεις. Στην άλλη μεριά του χωριού, στον παραθαλάσσιο δρόμο, το εστιατόριο Ελιές αποτελεί καλή λύση. Ακόμα, ο Χαρίλαος και ο Γυαλός είναι τίμια μαγαζιά, με ωραίο φαγητό. Επιλέξτε άφοβα, η σειρά είναι τυχαία. Επίσης, πολύ σημαντικό: θα βρείτε προϊόντα τοπικά σε όλα τα εστιατόρια, όπως σφέλα, λαλάγγια και σύγλινο.

Η Καρδαμύλη, όμως, πέρα από την ομορφιά της, κάνει βήματα να γίνει ένα μουσικό χωριό. Η ιδιοκτήτρια του Καρδαμύλη Beach Hotel που χορηγεί τον αγώνα με ενημέρωσε για το φεστιβάλ τζαζ μουσικής που θα πραγματοποιηθεί φέτος από τις 4 έως τις 11 Μαΐου. Είναι η 6η χρονιά που διοργανώνεται και συγκεντρώνει πολλούς φίλους της τζαζ από ολόκληρο τον κόσμο. "Εκείνες τις μέρες δεν βρίσκεις ούτε ράντζο να κοιμηθείς", μου είπε χαρακτηριστικά.

"Οι μουσικοί παίζουν εδώ στο γκαζόν, κάνουν πρόβα μέσα στη σάλα του ξενοδοχείου. Είναι μαγικό κι εγώ τρελαίνομαι για τη μουσική, είναι σα να είμαστε ένα μουσικό χωριό." Τα 3-4 μπαράκια γεμίζουν ασφυκτικά και οι νότες της τζαζ απλώνονται παντού.

Δεν ξέρω αν σας κούρασα με αυτούς τους Καρδαμυλιώτες, με τις διοργανώσεις και τις δράσεις τους, όμως αξίζει να μάθετε και για την ομάδα των West Mani Frames, μια παρέα που παγιδεύει όμορφες στιγμές στα καρέ των φωτογραφιών της. Πέρα από τις εξορμήσεις τους, πραγματοποιούν σεμινάρια και εκθέσεις.

Έφυγα από την Καρδαμύλη μεσημέρι. Νομίζω πως δεν θα άντεχα την ομορφιά του ηλιοβασιλέματος και την επιστροφή στην πόλη, αργά το βράδυ. Είχα μαζί μου ανθρώπους που αγαπώ, κι έτσι αξίζει περισσότερο να τη μοιράζεσαι την ομορφιά. Του χρόνου πάλι...





6. Το Άγνωστο Πήλιο

του Λευθέρη Πλακίδα

Το Πήλιο είναι πολυσύνθετο. Απλώνεται και θέλει τουλάχιστον τρεις μέρες για να το γυρίσεις όλο. Τα ονόματα των χωριών είναι σα να μελετάς λογοτεχνικό βιβλίο. Η περιοχή έχει εικόνες μιας άλλης εποχής, αναδύοντας μιαν αίσθηση αθωότητας, αλλά και εγκατάλειψης. Ξεκινήστε αυτή την απόδραση με μια συγκεκριμένη θεματική, το ηλιοβασίλεμα και ό,τι αυτό σας προκαλεί.

Παρακολουθήστε τρία διαφορετικά ηλιοβασιλέματα σε τρία σημεία που θα κάνουν τη διαμονή σας αξέχαστη και θα ορίσουν αλλιώς το μέτρο για την ομορφιά των εικόνων. Το πρώτο να το δείτε από το χωριό Λαύκος στο βουνό, το δεύτερο στο Χόρτο και το τρίτο στο Τρίκερι, στην Αγία Κυριακή. Πολλά χιλιόμετρα με απεριόριστη θέα σε έναν ορίζοντα με θάλασσα και βουνά. Οι εικόνες διαφέρουν από εποχή σε εποχή και σου προκαλούν μια ανεπανάληπτη ώθηση για ζωή μετά από ένα τριήμερο ανανεωτικό και εκτυφλωτικό.

Ο Λαύκος έχει μία από τις πιο ωραίες πλατείες χωριού στην Ελλάδα. Θυμίζει χωριά της Ηπείρου και της Δυτικής Μακεδονίας. Πετρόκτιστα σπίτια, ωραία μονοπάτια, καφενεία σα να είναι βγαλμένα από ασπρόμαυρες φωτογραφίες του Τάκη Γλούπα που ήταν Θεσσαλός. Οι ντόπιοι αναπολούν τα περασμένα μεγαλεία του χωριού. Το αρχαιολογικό μουσείο βρίσκεται δίπλα στο εστιατόριο της πλατείας και αποτελεί για τα παιδιά μια ευκαιρία για παιχνίδι, ενώ οι επισκέπτες εντυπωσιάζονται από το μέγεθος του χωριού.

Η αλήθεια είναι ότι δεν έχει τη δημοφιλία των ξακουστών, γειτονικών χωριών του Νότιου Πηλίου, όπως οι Μηλιές, οι Πινακάτες, η Βυζίτσα, ο Άγιος Γεώργιος Νηλείας και ο Άγιος Λαυρέντιος. Το ηλιοβασίλεμά του είσαι όμως σαν ταινία. Είναι πίνακας ζωγραφικής, με τα χρώματα να μπερδεύονται στη θάλασσα και στον ουρανό. Να μέινετε όσο χρειαστεί για να το ζήσετε. Να κρατήσετε μέσα σας τις εικόνες για να είναι το αποκούμπι σας κατά τις δύσκολες μέρες στην πόλη.

Για τη διαμονή σας, μπορείτε να επιλέξετε το Λαύκο και αν θέλετε να κάνετε μια βόλτα στη θάλασσα, κατεβείτε στο Χόρτο. Το παραθαλάσσιο φαροχώρι με τις ταβέρνες πάνω στο κύμα είναι ελκυστικό σε όλη τη διάρκεια της χρονιάς. Αξίζει να περπατήσετε από άκρη σε άκρη το χωριό, μια βόλτα που θα σας αφήσει με μιαν αίσθηση ότι βρίσκεστε σε σκηνικό κινηματογραφικής ταινίας που έμεινε ίδιο με τα χρόνια και αποπνέει μεν μια εγκατάλειψη, παραπέμπει όμως σε άλλες δεκαετίες, είναι λοιπόν γνώριμο και φιλόξενο για όσους τις είχαν ζήσει. Το χωριό θα σας αποζημιώσει με νόστιμο φαγητό, φρέσκο ψάρι και εικόνες γαλήνης και ηρεμίας.

Μετά το Χόρτο, κατεβείτε προς τη μύτη του Παγασητικού. Εκεί βρίσκεται ένα κρυμμένο μυστικό: το Τρίκερι και η Αγία Κυριακή. Είναι το νησί του Πηλίου, δεν θυμίζει όμως κάτι από Πήλιο, είναι από μόνο του κάτι μοναδικό, με πολλούς θρύλους και ιστορίες να το συνοδεύουν. Όταν φτάνεις με το μικρό θαλάσσιο ταξί νιώθεις ότι κάτι αιωρείται

στην ατμόσφαιρα που σε κάνει να θέλεις να μείνεις και να περάσεις αρκετό χρόνο εκεί, να περιηγηθείς περπατώντας παντού, καθώς δεν είναι και τόσο μεγάλο. Είναι ιδανική πρόταση για όποιον θέλει να απομονωθεί για λίγο, να γεμίσει μπαταρίες και να ζήσει μέσα στη φύση. Η απομόνωση ήταν και ο στόχος της εκάστοτε εξουσίας σε παλαιότερα χρόνια, καθώς το χρησιμοποιούσαν ως τόπο εξορίας και φυλακής.

Και εδώ την ώρα του ηλιοβασιλέματος θα σταματήσετε το χρόνο και ό,τι κάνετε και θα μέινετε να κοιτάτε τις αλλαγές των χρωμάτων σε μία προβολή καλύτερη και από ντοκιμαντέρ. Απέναντι από το Τρίκερι, κλεισμένο μέσα σ' έναν προστατευμένο όρμο είναι το χωριό Αγία Κυριακή. Ξεχασμένο από το χρόνο, ιδανική περίπτωση για όποιον σκηνοθέτη αναζητά κατάλληλο σημείο για να γυρίσει ταινία εποχής. Με τις ψαροταβέρνες να γίνονται σημεία μαζικής προσέλευσης στις αργίες, αν φτάσετε μέχρι εκεί, φροντίστε να περάσετε χρόνο σε όλο το χωριό και να πάρετε μαζί σας λίγη από τη μαγεία που εκπέμπει.

Η Αγία Κυριακή συνδέεται με το Τρίκερι μέσω ενός πλακόστρωτου καλντεριμιού, από τα ομορφότερα της περιοχής. Ευλογημένος τόπος με τον αέρα και τη θάλασσα να γίνονται στοιχεία μυθοπλασίας για όσους ζουν μόνιμα εκεί, αλλά και για τους επισκέπτες που αναρωτιούνται πώς είναι η ζωή σε ένα χωριό τόσο εκτεθειμένο στις διαθέσεις της φύσης και τόσο μακριά από κάποια μεγάλη πόλη.

Τα 80 χιλιόμετρα από το Βόλο γίνονται ακόμη περισσότερα, γιατί η διαδρομή έχει τις απαιτήσεις της αν πρέπει να τη διανύσεις για δουλειά, όμως για ένα τριήμερο είναι ονειρεμένα. Να μέινετε για το ηλιοβασίλεμα, είπαμε άλλωστε ότι αυτό είναι το θέμα της απόδρασης σας – να δείτε και να νιώσετε τα ηλιοβασιλέματα στην περιοχή. Είναι πιο μελαγχολικό από τα άλλα δύο και τα χρώματα παίρνουν μία δραματική χροιά. Ίσως παίζει ρόλο και ότι τελειώνει το τριήμερο, να είστε όμως σίγουροι ότι θα το απολαύσετε κι αυτό, καθώς χαρίζει μια διαφορετική παλέτα συναισθημάτων.

“Παρακολουθήστε τρία διαφορετικά ηλιοβασιλέματα σε τρία σημεία που θα κάνουν τη διαμονή σας αξέχαστη και θα ορίσουν αλλιώς το μέτρο για την ομορφιά των εικόνων. Το πρώτο να το δείτε από το χωριό Λαύκος στο βουνό, το δεύτερο στο Χόρτο και το τρίτο στο Τρίκερι, στην Αγία Κυριακή.”



7. Βόρεια Εύβοια: Από το Πράσινο στο Γαλάζιο

του Λευθέρη Πλακίδα

Είναι κοντά στην Αθήνα, απροσδόκητα κοντά για μια περιοχή με τέτοιες ομορφιές. Βρίσκεσαι σε χωριά που σε κάνουν να νιώθεις ότι ταξιδεύεις στη δεκαετία του '70 και του '80. Στα Ήλια, στη Λίμνη, στις Ροβιές... Τα πεύκα πέφτουν μέσα στη θάλασσα, το φαγητό είναι παντού εξαιρετικό. Οι πρώτες ύλες από τους μπαξέδες, τα ψάρια σε αφθονία και σε καλές τιμές. Η ατμόσφαιρα θυμίζει κάτι από παλιές ελληνικές ταινίες.

Εδώ τα μπάνια του λαού κρατούν μέχρι τα τέλη Οκτωβρίου. Η Χαλκίδα είναι δίπλα στην Αθήνα και αντίστοιχα, τα Πολιτικά δίπλα στη Χαλκίδα, όποτε η βόλτα σας μπορεί να είναι ακόμα και ημερησία. Και ξεφεύγεις, πραγματικά. Μπορείς να διανυκτερεύσεις στην περιοχή όπου προσφέρεται ένα μεγάλο εύρος καταλυμάτων, και σε τιμές, και σε ποιότητα. Η Λίμνη είναι ένας οικισμός που διαθέτει τα πάντα και το φθινόπωρο έχει ωραίο κλίμα, όπως και λιγότερους τουρίστες. Το καλοκαίρι

η περιοχή έχει και ξένους τουρίστες, και μάλιστα πολλούς.

Οι ελιές άφθονες. Οι οικιστικές παρανομίες και η έλλειψη αισθητικής και μέτρου ακόμη περισσότερες. Αλλά αυτή είναι η Ελλάδα και έχει απ' όλα. Για να μη νιώθει κάποιος ότι πλησιάζει την τελειότητα... Υπέροχα πετρόκτιστα σπίτια, ωραίοι δασικοί δρόμοι, μεγάλη πυκνότητα από παρθένα δάση και πολύ θάλασσα. Από τη μία πλευρά ο Ευβοϊκός και από την άλλη η ανοιχτή θάλασσα, το Αιγαίο. Όσο για παραλίες, ικανοποιούν όλα τα γούστα. Έχει κάτι δειλινά που ο κόσμος κάθεται μέχρι αργά στην ακροθαλασσιά. Εκεί που σπάει το κύμα που κάποιες τέτοιες μέρες είναι τόσο απαλό και ήσυχο, σα σκηνικό ζεν κατάστασης. Εκεί στήνουν τις καρέκλες τους και φτιάχνουν υποδομές για να ζήσουν ώρες και μέρες δίπλα στο νερό. Είναι απίστευτο θέαμα και χαίρεσαι που κάποιος είναι τόσο εφευρετικός και με τα ελάχιστα παίρνουν πολλά.

“Ο Σεπτέμβριος είναι ζεστός και οι αποδράσεις εύκολες. Μία βόλτα ακόμη και αυθημερόν επιβάλλεται. Αλλά και πιο μετά, το φθινόπωρο, η περιοχή ενδείκνυται για μια εκδρομή που θα συνδυάζει θάλασσα και βουνό.”



Γιατί, αν μη τι άλλο, η φύση στη Βόρεια Εύβοια είναι σε αφθονία και προσφέρεται αφειδώς για να τη χαρείς. Από το πράσινο στο γαλάζιο. Οι διαδρομές δεν είναι εύκολες και οι δρόμοι στενοί. Θέλει προσοχή αλλά αξίζει το κάθε χιλιόμετρο. Και αξίζει να το ζήσετε απολαμβάνοντας τις εικόνες που προσφέρει η διαδρομή.

Στις Ροβιές υπάρχει ένα κτήμα, ο Ελαιώνας, στο οποίο παλεύουν εδώ και χρόνια ο Στέφανος και η Μαρίνα για να περάσουν μian άλλη αισθητική. Έναν πολιτισμό και μια προσέγγιση διαφορετική. Γιατί και αυτό υπάρχει. Με το πρωινό φτιαγμένο από δικά τους προϊόντα, διαλεγμένα από το μπαξέ τους και με προτεραιότητα στις ελιές και σε ό,τι μπορεί να συνδυαστεί μ' εκείνες, καθώς τις έχουν σε αφθονία και σε εξαιρετική ποιότητα. Υγιεινό και ελαφρύ πρωινό. Σε ένα χώρο που δηλώνει εναλλακτικός. Όχι με τη μορφή που τον έχουμε συνηθίσει, αλλά με εκείνο τον επαναστατικό τρόπο, τον δύσκολο, που προσπαθεί να δώσει διά του παραδείγματος την πρόταση. Γιατί αυτό είναι το κτήμα στις Ροβιές. Μία άλλη πρόταση διακοπών. Αλλά θέλει και κόπο για να μπεις σ' αυτήν την κουλτούρα και θέλει και συνέχεια. Άρα είναι για λίγους. Συνειδητοποιημένους.

Στις Ροβιές να φάτε στον Κορυδαλλό. Αν έχει ψάρι, μικρό ή μεγάλο. Να πάτε δειλινό, να δείτε τον ήλιο να παίζει με τα σύννεφα και να ζωγραφίζει τον ουρανό. Κάτω από τα πεύκα θα πάρετε χαρά μεγάλη. Στα Ήλια να φάτε στο Χρήστο και τη Μαρία. Είναι εξαιρετικά όσα προσφέρουν. Απλά και τοπικά. Σα να τα φτιάχνει η θεία που σας φιλοξενεί. Και θα έχετε μπροστά σας και την περαντζάδα του χωριού. Και τους λουόμενους που δε πολυκολμπούν, αλλά μένουν σταθεροί μέσα στο νερό όπως στα ιαματικά λουτρά. Δίπλα είναι και η Αιδηψός οπότε είναι όλοι σ' αυτό το κλίμα.

Ο Σεπτέμβριος είναι ζεστός και οι αποδράσεις εύκολες. Μία βόλτα ακόμη και αυθημερόν επιβάλλεται. Αλλά και πιο μετά, το φθινόπωρο, η περιοχή ενδείκνυται για μια εκδρομή που θα συνδυάζει θάλασσα και βουνό.



8. Καρπενήσι: Τα Βουνά Είναι Εκεί Και Σας Περιμένουν

του Λευτέρη Πλακίδα

Ο τόπος όπου ο χρόνος διαστέλλεται. Έχεις την αίσθηση ότι μπορεί να είσαι στο παρελθόν, αλλά και στο μέλλον. Ένα μέρος όπου το καθετί δείχνει να είναι εκεί από πάντα. Η φύση είναι ο οδηγός και όλα κινούνται γύρω από εκείνην. Το Καρπενήσι και όλος ο νομός Ευρυτανίας έχει καταφέρει να γίνει τόσο ελκυστικός προορισμός ώστε να γεμίζει με κόσμο και το καλοκαίρι. Πολλοί επιλέγουν πια το βουνό αντί για τη θάλασσα.

Τα ελατοσκέπαστα βουνά, τα ποτάμια που με τον ήχο τους προσφέρουν απλόχερα το σάουντρακ της περιοχής, τα φαράγγια που αγριεύουν το βλέμμα. Αν μάλιστα χωθείς μέσα τους, αντιλαμβάνεσαι το μέγεθος της προσωρινότητάς μας και επιβεβαιώνεις την επιθυμία σου για ζωή.

Οι σταλακτίτες στο φαράγγι Πάντα Βρέχει είναι κάποια εκατομμύρια χρόνια. Μία σταγόνα τους η ζωή μας όλη. Τέλεια αίσθηση για να χαλαρώσεις και να αφεθείς στη γαλήνη της φύσης και στην ευλογία που προσφέρει το πράσινο με το γαλάζιο του ουρανού.

Εδώ δεν ακούς τζιτζίκια, αλλά το θρόισμα των φύλλων από τα έλατα, τα πεύκα και τα κυπαρίσσια που τα κάνει ο άνεμος να κινούνται ελαφρά και να προσφέρουν αυτήν την ηχητική, χαλαρωτική διάθεση.

Η δροσιά είναι παντού. Στη σκιά θέλεις φούτερ και μπουφάν, το βράδυ πάπλωμα. Ο ήλιος είναι δυνατός και αν περπατάς το πρωί και το μεσημέρι θέλει αντιηλιακό, καπέλο και άφθονο νερό. Βρύσες παντού. Τα νερά κατεβαίνουν από τις πηγές και τρέχουν σε όλα τα χωριά και όχι μόνο.

Τα μονοπάτια είναι για όλους. Έχει μεγάλο δίκτυο που είναι σχεδιασμένο και με εξαιρετική σήμανση. Και όπου δεν έχει, τα νέα παιδιά που αγαπούν το βουνό και τον τόπο τους ξεκινούν και τα ανοίγουν. Όπως ο Δημήτρης Ελευθερίου και η παρέα του στο Μεγάλο Χωριό. Εκεί, με αφορμή τον αγώνα ορεινού τρεξίματος το “Καλιακούδα Trail”, έφτιαξαν και άνοιξαν μονοπάτια που θα μείνουν παρακαταθήκη για το μέλλον και για όλους όσους έχουν διάθεση να γνωρίσουν τα βουνά και τη φύση.

Στα χωριά, οι καμπάνες ακούγονται ευχάριστα και δεν έχεις ανάγκη από ρολόι. Υπάρχει κόσμος που επιστρέφει το καλοκαίρι αλλά και πολλοί που επιμένουν να ζουν ακόμα στα χωριά τους. Αυτάρκεις από τρόφιμα και με πρόβλεψη για ξύλα για το χειμώνα, δεν έχουν κανέναν ανάγκη.

Ή μήπως έχουν; Υπάρχει καλή διαχείριση από την τοπική αυτοδιοίκηση σε πολλά θέματα και ειδικά στο κομμάτι της καθαριότητας και της διάνοιξης δρόμων. Θα βοηθήσει μελλοντικά να υλοποιηθεί και το όραμα του Παύλου Μπακογιάννη που πριν από πολλά χρόνια είχε σχεδιάσει ένα δρόμο που να ξεκινάει πριν τη Λαμία και να φτάνει στο Καρπενήσι. Η αύρα του σημερινού Περιφερειάρχη Κώστα Μπακογιάννη αιωρείται παντού και είναι καθολική η αποδοχή για το έργο του.

Ή μήπως έχουν; Υπάρχει καλή διαχείριση από την τοπική αυτοδιοίκηση σε πολλά θέματα και ειδικά στο κομμάτι της καθαριότητας και της διάνοιξης δρόμων. Θα βοηθήσει μελλοντικά να υλοποιηθεί και το όραμα του Παύλου Μπακογιάννη που πριν από πολλά χρόνια είχε σχεδιάσει ένα δρόμο που να ξεκινάει πριν τη Λαμία και να φτάνει στο Καρπενήσι. Η αύρα του σημερινού Περιφερειάρχη Κώστα Μπακογιάννη αιωρείται παντού και είναι καθολική η αποδοχή για το έργο του.

Τα βουνά είναι εκεί και θα περιμένουν. Σε πολλά χωριά υπάρχουν ελάχιστοι κάτοικοι. Είναι σκαρφαλωμένα σε γκρεμούς και σκέφτεσαι ότι μάλλον κάποιος τα έφτιαξε για σκηνικό. Δύσκολα θα βρεις κάτι να σε ενοχλεί αισθητικά στην Ευρυτανία. Δεν έχει και τη ξέφρενη ανάπτυξη που άλλαξε την εικόνα στην υπόλοιπη Ελλάδα. Είναι και μακριά. Είναι και οι άνθρωποι της που έχουν περάσει πολλά. Εδώ ξέρουν τι σημαίνει εμφύλιος και δεν το συζητάνε ούτε για πλάκα. Υπέφεραν όλοι. Ανεξαιρέτως ιδεολογικής τοποθέτησης. Αυτό το αισθάνεσαι από τον τρόπο που έχουν φτιάξει τα μνημεία και έχουν ελέγξει τη μυθολογία της ιστορίας.

Όσον αφορά τα αξιοθέατα, το φαράγγι του Πάντα Βρέχει είναι εύκολο και μπορείτε να το ζήσετε με τη συνοδεία της Trekking Hellas, κάνοντας βουτιές στα δροσερά και πεντακάθαρα νερά του ποταμού. Η Μαύρη Σπηλιά έχει ένα ωραίο μονοπάτι και λίγο πριν φτάσετε έχει μία βάρθα που καλό θα είναι να την επιλέξετε για μια βουτιά. Εκεί θα νιώσετε τι σημαίνει ψυχρολουσία, όταν όμως βγείτε θα έχετε ενέργεια και διάθεση και θα έχετε αφήσει μέσα όλη την αρνητικότητα και την ένταση που πιθανώς θα κουβαλάτε.

Το μοναστήρι της Παναγιάς της Προυσιότισσας είναι σκαρφαλωμένο στο βράχο. Εξαιρετική θέα έχει και από απέναντι από το καμπαναριό. Κάντε τα λίγα ανηφορικά μέτρα και βγάλτε εικόνες που θα σας συνοδεύουν στο μέλλον.

Όσο για τη γαστρονομία, έχει πολλές αναφορές. Τα τοπικά προϊόντα που είναι τα τυριά, το μέλι, οι μαρμελάδες, οι χυλοπίτες, ο τραχανάς και το τσάι του βουνού είναι υπέροχα και αξίζει να τα πάρετε μαζί σας. Εστιατόρια που έχουν καλό

“Τα βουνά είναι εκεί και θα περιμένουν. Σε πολλά χωριά υπάρχουν ελάχιστοι κάτοικοι. Είναι σκαρφαλωμένα σε γκρεμούς και σκέφτεσαι ότι μάλλον κάποιος τα έφτιαξε σκηνικό. Δύσκολα θα βρεις κάτι να σε ενοχλεί αισθητικά στην Ευρυτανία.”



φαγητό θα βρείτε στον Άγιο Νικόλαο στο Casa di Neve (και με εξαιρετικό πρωινό για όσους μένουν), στον Άγιο Αθανάσιο στο Μεγάλο Χωριό, στην Αντιγόνη στο Κρίκελο. Στην πόλη του Καρπενησίου έχει ξενοδοχεία όπως η Ελβετία και το Lecadin που είναι προσιτά και διαχρονικά. Το Montana για πιο απαιτητικούς. Διαμονή θα βρείτε σε όλα τα χωριά.

Δραστηριότητες για παιδιά (για ψαγμένους γονείς) θα βρείτε στη Νηνεμία. Το δε Αθλητικό Κέντρο που βρίσκεται πέντε χιλιόμετρα από τον Άγιο Νικόλαο και πέντε από το Καρπενήσι, είναι ένα τεράστιο δώρο για την περιοχή και για όσους ονειρεύονται να κάνουν προπόνηση σε ιδανικές συνθήκες. Αξίζει ακόμη κι αν δεν είστε πρωταθλητές να ζήσετε αυτή την εμπειρία. Πολλές ομάδες ποδοσφαίρου και μπάσκετ κάνουν προετοιμασία και πάμπολλοι δρομείς.

Όλοι οι ελίτ αθλητές μεγάλων αποστάσεων έχουν πατήσει τα άγια χώματα του Καρπενησίου και έχουν χύσει τόνους ιδρώτα. Αλλά όλοι έχουν δικαιωθεί για την επιλογή τους. Κάποια μέρα θα συνεννοηθούν και θα κάνουν και κοινή προετοιμασία όλοι οι δρομείς μεγάλων αποστάσεων της Ελλάδας. Το χωμάτινο στάδιο, το ταρτάν που είναι γεμάτο μπαλώματα, αλλά έχει την αύρα του, τα γύρω μονοπάτια, ακόμη και η άσφαλτος είναι ωραία. Ο Σεραφεΐμ είναι ο φύλακας άγγελος του Κέντρου και ο άνθρωπος που ξέρει πόσα οφέλη προσφέρει ο αθλητισμός.

Εξαιρετική περίοδος για επίσκεψη στην περιοχή είναι το φθινόπωρο. Αξίζει να αφιερώσετε ίσως και κάτι παραπάνω από ένα long weekend. Να έρθετε με διάθεση για περπάτημα. Αναζητήστε κάτι παραπάνω από όσα βλέπετε. Τα βουνά είναι εκεί και σας περιμένουν. Ήταν πάντα εκεί. Αυτό είναι το μαγικό με τη φύση. Είναι εκεί και μας περιμένει να τη γνωρίσουμε, να γίνουμε ένα μ' εκείνη. Να πάρουμε λίγη από την αιωνιότητά της.

9. Οι Off-Season Βόλτες Ξεκινούν από τον Χολομώντα

του Λευθήρη Πλακίδα

Για έναν Θεσσαλονικιό αποτελεί προέκταση της καθημερινότητάς του. Είναι τα καλοκαίρια του. Οι αποδράσεις του τις ζεστές και ηλιόλουστες μέρες καθ' όλη τη διάρκεια της χρονιάς. Είναι όλα αυτά που δε μπορείς να τα περιγράψεις αν δεν τα ζήσεις. Η Χαλκιδική είναι όμως το τέλειο μέρος και εκτός σεζόν. Φυσικά, ελάχιστοι έχουν την πολυτέλεια να το ζήσουν, αλλά σας προτείνω ανεπιφύλακτα να έρθετε να τη δοκιμάσετε. Γιατί σαν τη Χαλκιδική δεν έχει. Πιστέψτε με! Έχει και βουνό η χερσόνησος με τα τρία πόδια. Από εκεί θα ξεκινήσετε, από τον Χολομώντα. Και τι βουνό! Πλούσιο σε βλάστηση, σε μονοπάτια, σε εικόνες μαγικές, μόνο μισή ώρα μακριά από τη θάλασσα. Μια θάλασσα με γαλαζοπράσινα νερά που σκάνε στις ρίζες των πεύκων.

Η Χαλκιδική έχει βέβαια και τα αυθαίρετα, τα σκουπίδια που έχουν αφήσει όσοι έκαναν ελεύθερο κάμπινγκ ή κάποιο μικρό πάρτι, αλλά και πολύ κακογουστία στην ανοικοδόμηση. Όλα αυτά, όμως, τα ξεχνάς όταν βουτάς στη θάλασσα. Τα ξεπλένει αυτό το μαγικό νερό που θαρρείς ότι έχει αγιάσει από το Άγιο Όρος. Βουτάς στη θάλασσα και στο βυθό βλέπεις τη χρυσή άμμο, ενώ τα νερά σου “μιλάνε” να μείνεις μέσα και να κοιτάς μία το βουνό πίσω σου και μία τον ορίζοντα μπροστά σου.

Στη Χαλκιδική την άνοιξη οι αμυδαλιές νομίζεις ότι είναι πιο ανθισμένες από αλλού. Οι παπαρούνες ξεπετιούνται εκεί που δεν τις περιμένεις για να δώσουν χρώμα στα λιβάδια, ενώ όσο ζεσταίνει ο καιρός αρχίζουν και βγαίνουν εκείνα τα απίθανα ηλιοτρόπια που δημιουργούν εικόνες εικαστικές. Νιώθεις ότι είσαι μέρος ενός πίνακα της Αναγέννησης που στέκεται σ' εκείνους τους τεράστιους τοίχους στα μεγάλα επιβλητικά μουσεία του εξωτερικού και απεικονίζει τοπία γαλήνης και χρωμάτων που τόσο έχουμε ανάγκη.

Ε ναι λοιπόν! Αυτό θα βρείτε στη Χαλκιδική την άνοιξη και στις αρχές του καλοκαιριού. Μία κορνίζα στην οποία θα μπίτε μέσα και δεν θα θέλετε να βγείτε. Στον Χολομώντα και τα χωριά του -η Αρναία είναι το μεγάλο, αλλά έχει και τον Ταξιάρχη που έγινε γνωστό για την καλλιέργεια ελάτων για τα Χριστούγεννα- θα απολαύσετε τη θέα στο πέλαγος και στα τρία πόδια της Χαλκιδικής. Θα δείτε τον Άθω να θέλει να τρυπήσει τον ουρανό, το βουνό που λένε οι Αγιορείτες ότι είναι θεϊκό και όσοι το κοιτάζουν θέλουν να το έχουν πάντα στον ορίζοντά τους.

Δεν είναι ακριβό για να το ζήσεις. Είναι ακριβό να το επιλέξεις και να αποφασίσεις ότι αυτό θέλεις. Σίγουρα θα δώσετε στον Χολομώντα και τα χωριά του και δεύτερη ευκαιρία, γιατί η περιοχή από μόνη της μπορεί να αποτελέσει μοναδικό προορισμό. Δεν έχει την επισκεψιμότητα που θα της άξιζε, αλλά σίγουρα κάποια στιγμή τα Στάγειρα -ναι, είναι κι αυτά εκεί-θα αναδειχθούν ως τόπος σκέψης και αγώνων φιλοσοφίας και πνευματικότητας.

Ανάλογα με την εποχή, κατεβείτε στην Κασσάνδρα, στο πρώτο πόδι, και κατευθυνθείτε στο Ποσίδι. Εκεί θα περπατήσετε και θα φτάσετε στη “μύτη” – μια λωρίδα άμμου που μπαίνει στη θάλασσα. Θα νιώσετε ότι έχετε προσγειωθεί στις Μαλδίβες, ίσως και στις Σεϋχέλλες, ποιος ξέρει;

Ίσως σε κάποια χρόνια, οι τουρίστες να λένε ότι οι Μαλδίβες μοιάζουν με τη Χαλκιδική. Αξίζει να κάνετε κάποια χιλιόμετρα και να φτάσετε στην Αγία Παρασκευή, όπου η θέα είναι μαγευτική από ψηλά, και να κάνετε μια στάση στην επιστροφή στην Άθυτο ή Αφυτο.

Το δεύτερο πόδι έχει επίσης πολλά πράγματα να κάνετε. Όσο πιο μακριά πάτε, τόσο καλύτερα – κατά προτίμηση εκτός σεζόν. Το “βαθύ” καλοκαίρι πηγαίνεις στο δεύτερο πόδι μόνο αν έχεις σπίτι και δεν μετακινείσαι. Στη Σιθωνία, όπως λέγεται το δεύτερο πόδι, αναζητήστε τις παραλίες του Αϊ-Γιάννη, το Καλαμίτσι, τις Καβουρότρυπες, το Ethnik και τα κολπάκια του Καρρά. Εκεί όπου ο Γιάννης Καρράς δημιούργησε ένα τουριστικό και γαστρονομικό θαύμα -τα κρασιά του ονομαστά-, αλλά δε βρέθηκε κανείς για να το συνεχίσει.

Ίσως σε κάποια χρόνια, οι τουρίστες να λένε ότι οι Μαλδίβες μοιάζουν με τη Χαλκιδική. Αξίζει να κάνετε κάποια χιλιόμετρα και να φτάσετε στην Αγία Παρασκευή, όπου η θέα είναι μαγευτική από ψηλά, και να κάνετε μια στάση στην επιστροφή στην Άθυτο ή Αφυτο.

Το δεύτερο πόδι έχει επίσης πολλά πράγματα να κάνετε. Όσο πιο μακριά πάτε, τόσο καλύτερα – κατά προτίμηση εκτός σεζόν. Το “βαθύ” καλοκαίρι πηγαίνεις στο δεύτερο πόδι μόνο αν έχεις σπίτι και δεν μετακινείσαι. Στη Σιθωνία, όπως λέγεται το δεύτερο πόδι, αναζητήστε τις παραλίες του Αϊ-Γιάννη, το Καλαμίτσι, τις Καβουρότρυπες, το Ethnik και τα

κολπάκια του Καρρά. Εκεί όπου ο Γιάννης Καρράς δημιούργησε ένα τουριστικό και γαστρονομικό θαύμα -τα κρασιά του ονομαστά-, αλλά δε βρέθηκε κανείς για να το συνεχίσει.

Στα λιμανάκια θα βρείτε κάτι μοναδικό. Υπάρχει μία απίστευτη διαδρομή για τρέξιμο και ποδήλατο, ενώ σου χαρίζουν και την πολυτέλεια να βουτάς και να νομίζεις ότι είσαι στην ιδιωτική σου πισίνα. Δεν είναι ακριβό για να το ζήσεις. Είναι ακριβό να το επιλέξεις και να αποφασίσεις ότι αυτό θέλεις.

Λίγα χιλιόμετρα παρακάτω, υπάρχει ένας κρυφός παράδεισος. Θα μου επιτρέψετε να σας ιντριγκάρω, αλλά να μη σας τον αποκαλύψω. Είναι εκεί πολλά χρόνια και τον ζουν κάποιοι λίγοι, εραστές της ζωής και της φύσης.

Επίσης στο δεύτερο πόδι βρίσκεται ο Παρθενώνας, το μοναδικό χωριό που έχει διασωθεί από τη λαίλαπα της ανοικοδόμησης. Είναι πετρόκτιστο, πάνω από το Μαρμαρά και τον Ιούλιο πραγματοποιείται εκεί ένα Φεστιβάλ Κινηματογράφου από τα αδέλφια Πολίτη, που φέρνουν ταινίες ποιότητας σε ένα χωριό που παλεύει να προσφέρει και πολιτισμό εκτός από γαστρονομία.

Η Χαλκιδική έχει βέβαια και το τρίτο πόδι. Οι άντρες επιβάλλεται να τον επισκεφτούν έστω μία φορά στη ζωή

“Έχει και βουνό η χερσόνησος με τα τρία πόδια. Από εκεί θα ξεκινήσετε, από τον Χολομώντα. Και τι βουνό! Πλούσιο σε βλάστηση, σε μονοπάτια, σε εικόνες μαγικές, μόνο μισή ώρα μακριά από τη θάλασσα. Μια θάλασσα με γαλαζοπράσινα νερά που σκάνε στις ρίζες των πεύκων.”

τους. Οι γυναίκες θα μείνουν στην Ουρανούπολη, θα κάνουν διακοπές στην Αμμουλιανή -το νησί της Χαλκιδικής, μαζί με το μικρότερο Διάπορο- και θα ξεκαλοκαιριάσουν στην Ολυμπιάδα και στην Ιερισσό.

Για φαγητό υπάρχουν πολλές επιλογές. Στη Νικήτη θα φάτε στον Αρσανά. Αφήστε τον Μιχάλη Δεληθανάση να σας προτείνει τι καλό έχει φτιάξει. Τη θάλασσα τη γνωρίζει καλύτερα από τον καθένα. Έχει άλλωστε κάνει κολυμπώντας τον διάπλου του Τορωναίου πολλές φορές και ζει με τη θάλασσα. Επίσης, προσπαθεί να ενισχύσει μαζί με άλλους επιχειρηματίες και το πάνω χωριό, όπως όμως είναι φυσικό τους δημιουργούν πρόβλημα κάποιοι λίγοι. Θεωρώ ότι μόνο με την υγιή προσπάθεια σωστών επαγγελματιών μπορεί ο χάρτης του τοπικού τουρισμού να γίνει διεθνής.

Ακόμη κι αν δεν έχετε ώρα για όλη αυτή την περιήγηση, η Χαλκιδική προσφέρεται ακόμα και για μια ημερήσια απόδραση. Θα φύγετε από τη Θεσσαλονίκη και σε 50 λεπτά θα είστε στην παραλία του Αγίου Μάμαντα προς Ποτίδαια και θα βουτάτε στα υπέροχα νερά.

Τόσο κοντά και τόσο μαγικά. Όπως όλα τα απλά και σημαντικά πράγματα σ' αυτή τη ζωή.



LURPAK® ΓΕΥΣΗ

ΧΑΜΗΛΑ ΛΙΠΑΡΑ*
ΦΥΣΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

ΤΟ ΚΑΛΟ ΦΑΓΗΤΟ ΑΕΙΖΕΙ LURPAK®



Ζητήσαμε από τους μουσικούς contributors της αθηNEAs να συγκεντρώσουν κάποια τραγούδια που τους μιλούν για καλοκαίρι και κάπως έτσι φτιάξαμε το φετινό καλοκαιρινό playlist μας. Μπορείτε να το απολαύσετε στα links παρακάτω, ενώ ακολουθεί και η τεκμηρίωση των επιλογών τους.

[YouTube](#) / [Spotify](#)

Ξεκινάμε...

On the Beach (το πρωτότυπο, όχι η τελευταία version)
Chris Rea

Familiar Feeling (Remix)
Roisin Murphy

Café De Flore
Doctor Rockit

Don't Worry About Me (Rudimental Remix)
Zara Larsson

Koop Island Blues
Koop

NA: Όποιος κι να είναι ο καλοκαιρινός προορισμός ενός long weekend, το σίγουρο είναι ότι χρειάζεται να φτιάξεις βαλίτσα. Για κάποιους αποτελεί αγχωτική και λίγο βαρετή διαδικασία ενώ για άλλους απολαυστική, ειδικά αν Μερικοντίζουν (από τη Marie Kondo, ειδήμων της τακτοποίησης αγαθών με εξειδίκευση στο σωστό τύλιγμα των ρούχων). Ομολογώ ότι ισορροπώ μεταξύ των δύο προφίλ. Βαριέμαι μέχρι να ξεκινήσω, όμως αν ξεκινήσω, η βαλίτσα μου γίνεται πρότυπο του less is more. Άλλωστε, η εμπειρία έχει δείξει ότι στο νησί θες δύο δοκιμασμένα μαγιώ, δυο παρεό που μεταμορφώνονται σε φόρεμα ή σάρι, αντηλιακό και μπόλικη καλή διάθεση (α, και οδοντόβουρτσα που επανειλημμένα ξεχνάω στο σπίτι). Αν εκείνο το βράδυ είναι η μοναδική στιγμή που βρήκες ελεύθερο χρόνο να τη φτιάξεις, μία είναι η συνταγή για να σκεφτείς καθαρά και να πάρεις μόνο αυτά που χρειάζεσαι και τίποτα παραπάνω: να μπεις στο mood! Οι παραπάνω 5 καλοκαιρινές μουσικές επιλογές στόχο έχουν με την ολοκλήρωση της ακρόασής τους να έχεις κλείσει τη βαλίτσα και να έχεις ανοίξει πλώρη για το weekend.

Στη Θάλασσα
Θεοδοσία Τσάτσου
ΕΣ: Για προφανείς λόγους, το πρώτο τραγούδι που μου έρχεται στο μυαλό!

After Midnight
JJ Cale
ΚΣ: Στο δρόμο για τη παραλία. Μπορεί ο JJ να μιλάει για μετά τα μεσάνυχτα, αλλά νομίζω ότι τελικά η χαλαρότητα του τραγουδιού ταιριάζει με το πρωινό ξύπνημα, μέχρι να φτάσεις στη αμμουδιά.

Άγιος ο Έρωτας
Γιώργος Ανδρέου
ΑΓ: Ίσως φταίει αυτός ο στίχος, παρακλητικός και προστακτικός μαζί, που λέει “θέλω θάλασσα”.

Home
Edward Sharpe & The Magnetic Zeros
ΕΣ: Το είχα ανακαλύψει ένα καλοκαίρι και πάντα θα μου μυρίζει παραλία.

Feeling Good
Ofenbach Feat. Alexander Joseph
ΜΣ: Το απόλυτο τραγούδι του φετινού καλοκαιριού. Βάλτε το δυνατά στο αυτοκίνητο το πρωί, είτε κατευθύνετε προς την παραλία είτε για το γραφείο, λίγες μέρες πριν ξεκινήσει η άδειά σας.

Sun is Shining
Bob Marley
ΑΓ: Για τη Τζαμάικα που πάντα αποτελούσε ταξίδι-όνειρο.

Το Καλοκαιρινό Playlist της αθηNEAs



Into Yesterday
Sugar Ray
ΚΣ: Όταν έρθει η ώρα για τη πρώτη βουτιά της ημέρας, με τον δυνατό ήλιο να καίει.

The Summer
Coconut Records
ΜΣ: Μου θυμίζει εκείνα τα καλοκαίρια, τα παλιά, κάπου μεταξύ σχολείου και πανεπιστημίου, που έμοιαζαν ατελείωτα. Ό,τι πρέπει για νωχελικά πρωινά σε μια αιώρα.

It’s You
FCL
ΕΣ: Αν δεν έχεις θάλασσα κοντά σου, κάπως πρέπει να νιώσεις καλοκαίρι. Αυτό το πρωτοάκουσα σε Λονδρέζικο day-party και το έκανα αμέσως Shazam.

Summer In The City
The Lovin’ Spoonful
ΜΣ: Για όλους όσους περνούν το καλοκαίρι τους στην πόλη - έχει κι αυτή τη γοητεία της όταν ο υδράργυρος χτυπάει κόκκινο.

Neptune’s Revenge
The Mermen
ΚΣ: Όταν το κύμα φουσκώνει το μεσημέρι. Αν δείτε ένα πανί στον ορίζοντα ή πλέετε στη θάλασσα, βάλτε αυτό το κομμάτι και όλα αποκτούν μια ένταση.

Spinning Away
John Cale & Brian Eno
ΜΣ: Για την επιστροφή από την παραλία, σε ένα ελληνικό νησί, με θέα τους ατελείωτους ορμίσκους που διαδέχονται ο ένας τον άλλον καθώς το αυτοκίνητο ακολουθεί τις κορδέλες του δρόμου.

A Day at the Beach
Joe Satriani
ΚΣ: Όλες οι εικόνες και οι αισθήσεις μιας μέρας στην παραλία είναι εδώ... Και στο τέλος έρχεται το σούρουπο.

Summer Games
Drake

Indian Summer (Kasbo Remix) Jai Wolf

Summertime
Louis Armstrong & Ella Fitzgerald

AK: 5 τραγούδια που μου θυμίζουν το καλοκαίρι, όχι μόνο επειδή έχουν την λέξη summer στον τίτλο τους, αλλά και επειδή το κάθε ένα μου θυμίζει κάποιο καλοκαίρι. Αντικατοπτρίζουν το εύρος των μουσικών μου προτιμήσεων και ελπίζω κάποιο από αυτά να συνάδει και με τις δικές σας. Εύχομαι να έχουμε ένα όμορφο καλοκαίρι, μόνο με χαρές, χαμόγελα και ξεκούραση.

Step
Vampire Weekend
ΕΣ: Ένα τραγούδι που άκουγα ένα μοναχικό καλοκαίρι πριν χρόνια και μου έφτιαχνε την διάθεση!

Πυροσβεστήρας
Λεωνίδας Μπαλάφας
ΕΣ: Και χορεύω, χορεύω. Ό,τι προβλήματα έχω στην άκρη τα αφήνω!

Του Αιγαίου Τα Μπλουζ
Κώστας Μπίγαλης
ΑΓ: Απόλυτα cult. Walkman στα αυτιά, κασέτα, και για μπάνιο με τους γονείς 28 χρόνια πίσω.

Τρελό Από Χαρά
Κωστής Μαραβέγιας
ΑΓ: Ο Μπίγαλης του 21ου αιώνα με κέρδισε με αυτό το τραγούδι που μου θυμίζει πάντα τα πανηγύρια της Ιθάκης. Όποιος έχει πάει θα καταλάβει.

Λιωμένο Παγωτό
Τα Ξύλινα Σπαθιά
ΑΓ: Πολύ προβλέψιμο, αλλά με αυτό τελείωσε η γιορτή στον παιδικό σταθμό και μας έκανε παιδιά και γονείς να χορεύουμε. Ένωσε 2 γενιές ο Παύλος Παυλίδης.

Αυτή Είναι Η Ζωή
Πάνος Μουζουράκης
ΜΣ: “Μία πάνω και μία κάτω. Τα πιο ωραία είναι παρακάτω.” Πάμε παρακάτω, λοιπόν.

Breathe (ή όλο το Dark Side of the Moon)
Pink Floyd
ΚΣ: Κλισέ, αλλά πρέπει να κάνετε το εξής τώρα που σκοτείνιασε, έστω και μια φορά στη ζωή σας. Ανάψτε μια φωτιά στην παραλία, ξαπλώστε και βάλτε το δίσκο των Pink Floyd να συνοδεύσει την ησυχία της θάλασσας.

Summertime Sadness
Lana Del Rey

Summer of ’69
Bryan Adams



Άρης Γαβριελάτος (ΑΓ), Αναστασία Καίσαρη (ΑΚ), Ειρήνη Σκυλακάκη (ΕΣ), Κυριάκος Σεραφειμάκης (ΚΣ), Marcel Cremer (ΜC), Μαριάννα Σκυλακάκη (ΜΣ), Ναταλία Αμπραβανέλ (ΝΑ)

**Επισκεφθείτε το portal της αθΗΝΕΑς
και γραφτείτε στο newsletter μας για να
λαμβάνετε την ηλεκτρονική μας εφημερίδα
στο inbox σας καθημερινά:**

www.a8inea.com